

# zelie

100% féminin • 100% chrétien



**DES OUTILS**  
POUR LA MÉDITATION

**ARRÊTER L'ALIMENTATION**  
DE CONSOLATION

**COUPLE : S'AIMER**  
MALGRÉ LA DISTANCE

**Bénédicte Jorrot**  
directrice de cœur

Au soleil de  
**L'EUCCHARISTIE**

# édito



Habiter au bord de la mer, ou bien près d'un magnifique monument, n'est-ce pas merveilleux ? Mais à force de savoir que cette splendeur est à portée de la main, on finit parfois par s'y accoutumer et par la considérer comme acquise et plus autant désirable. Pourtant, s'il existait une personne toujours là pour vous, qui vous aime depuis avant votre naissance et donnerait sa vie pour vous – ou même qui vous a déjà aimée à en mourir –, et qui ne désire qu'une chose : vous rencontrer et vous aimer telle que vous êtes, hésiteriez-vous à courir vers elle ? Vous l'avez reconnu : c'est de Jésus que nous parlons, Dieu fait homme, présent dans les tabernacles du monde, régulièrement exposé pour que nous allions à lui ! Seulement parfois, tout en sachant qu'il est là, nous finissons par l'oublier.

Heureusement, l'Église nous rappelle régulièrement la beauté des mystères de la foi grâce au calendrier liturgique, à chaque messe bien sûr, mais aussi lors de la Fête-Dieu, appelée aussi Fête du Saint-Sacrement, que nous célébrerons ce dimanche 23 juin. C'est d'ailleurs à une femme, sainte Julienne de Mont-Cornillon, dont le confesseur allait devenir pape, que l'on doit en grande partie l'institution de la Fête-Dieu, au XIII<sup>e</sup> siècle.

Depuis quelques années, voire décennies, l'adoration eucharistique connaît un regain. C'est une bonne nouvelle, car, intimement reliée à la messe, elle nous permet de laisser nos idoles et nous reconnaître créature. Cet été, bronzez dans votre corps et dans votre âme ! Lisez ce dossier... Vous allez adorer !

*Solange Pinilla, rédactrice en chef*

## SOMMAIRE

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 3  | La liberté, licence ou croissance ?    | 15 | Au soleil de l'Eucharistie   |
| 5  | Sainte Audrey, princesse anglo-saxonne | 18 | Thibault : « J'ai rencontré le Christ à une veillée d'adoration. » |
| 6  | Des outils pour méditer                | 19 | Au cœur des miracles eucharistiques                                |
| 7  | Mode : « Elle a les yeux revolver »    | 20 | Livres : histoires de famille                                      |
| 9  | Arrêter l'alimentation de consolation  | 21 | Bénédictine Jorrot, directrice de chœur                            |
| 11 | Les bonnes nouvelles de mai            | 22 | Saint-Malo, l'indomptable  |
| 12 | Des idées d'activités pour les enfants | 23 | Madeleine Delbrêl, unie aux plus pauvres                           |
| 14 | Noëlle, libraire inspirée              | 24 | S'aimer malgré la distance   |

## COURRIER DES LECTRICES

À propos du dossier  
« Puissance de la poésie »,  
[Zélie n°41](#) (Mai 2019)

« Vous avez su éveiller ma curiosité. Comme dit Odile Coche-Dury, je gardais un mauvais souvenir des poésies – tout en admirant Edmond Rostand et son *Cyrano de Bergerac*, que je trouve magnifique et qui est en vers ;) – et j'ai envie de lire son livre *Murmures et reflets*. Merci pour votre revue inspirante ! »

*Emmanuelle*

À propos de Zélie n°40  
(Avril 2019)

« Le commentaire d'œuvre d'art est super ! Et j'aime toujours énormément l'article mode (celui ci sur un sujet me tenant particulièrement à cœur était très bien !) Ainsi que les biographies. »

*Une lectrice*

« Merci de la qualité et de l'accessibilité de la revue. »

*Marie*



**Magazine Zélie**

Micro-entreprise Solange Pinilla  
R.C.S. Saint-Malo 812 285 229  
10 rue des Fours à Chauv  
35 400 Saint-Malo. 09 86 12 51 01  
contact@magazine-zelie.com

**Directrice de publication :**  
Solange Pinilla

**Rédactrice en chef :**  
Solange Pinilla

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

Maquette créée par Alix Blachère.  
Photo p. 1 © sidneydealmeida/Adobe Stock  
Les images sans crédit photo indiqué sont  
sous licence sans attribution requise.

## La liberté, licence ou croissance ?

**Q**u'est-ce que la liberté ? Serait-ce comme, comme nous le revendiquons parfois, la possibilité de faire tout ce nous voulons, comme nous le voulons, quand nous le voulons ? Sans doute pas. Regardons ce que nous disent la Bible et l'Église à ce sujet.

Le Catéchisme de l'Église Catholique nous donne cette définition : « *La liberté est le pouvoir, enraciné dans la raison et la volonté, d'agir ou de ne pas agir, de faire ceci ou cela, de poser ainsi par soi-même des actions délibérées. Par le libre arbitre chacun dispose de soi. La liberté est en l'homme une force de croissance et de maturation dans la vérité et la bonté. La liberté atteint sa perfection quand elle est ordonnée à Dieu, notre béatitude.* » <sup>(1)</sup>

Selon la Genèse, l'homme est la seule créature en dialogue avec Dieu. Celui-ci s'entretient avec Adam et Ève, leur donne les animaux à nommer et leur offre la terre à gérer : vie paradisiaque s'il en est ! Cependant, à ce stade de la création, la liberté de l'homme, certes considérable, est limitée par son ignorance du mal. La liberté ne devient effectivement complète qu'avec le seul interdit que Dieu impose à Adam : « *Tu ne mangeras pas de l'arbre de la connaissance de ce qui est bon ou mauvais* » <sup>(2)</sup>. L'homme ne reçoit pas son humanité de lui-même. « *En réalité, c'est dans cette acceptation que la liberté humaine trouve sa réalisation plénière et véritable* » <sup>(3)</sup> : consentir à ce que je suis et à ce que je suis appelé à devenir pour avancer vers la plénitude de mon humanité. Jésus ne dit rien de plus « *à ceux des Juifs qui croyaient en lui : « Si vous demeurez fidèles à ma parole, vous êtes vraiment mes disciples alors vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous rendra libres »* » <sup>(4)</sup>.

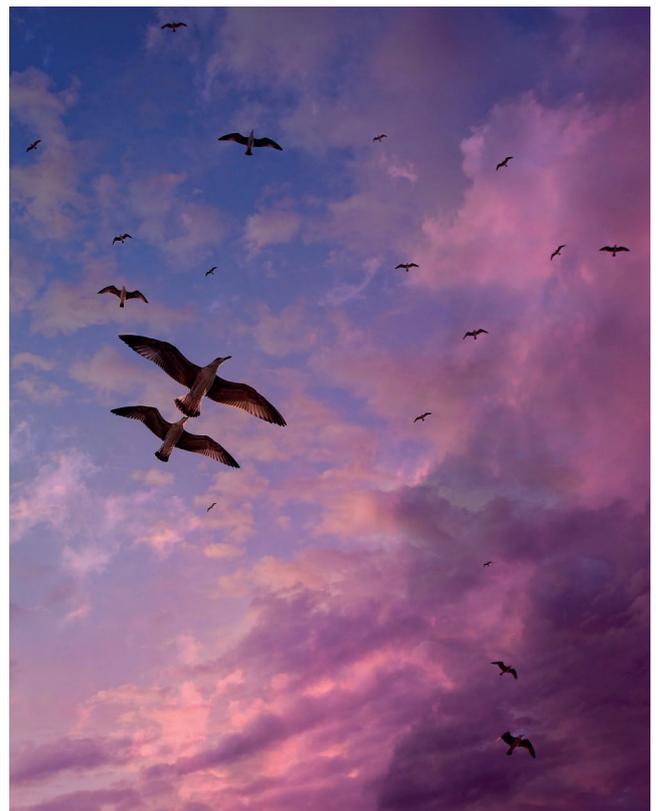
Dans la Bible, la connaissance passe par l'expérimentation. Dieu, par son unique interdiction, veut nous protéger du mal. Il aurait pu, bien entendu, nous créer, comme les animaux, capables de vivre et de nous reproduire uniquement selon notre instinct, mais nous n'aurions pas alors été créés à son image... Et c'est d'ailleurs ce que le serpent veut faire croire à Ève : « *Mais Dieu sait que, le jour où vous en mangerez, vos yeux s'ouvriront, et vous serez comme des dieux, connaissant le bien et le mal.* » <sup>(5)</sup> Quels sont ces dieux dont parle le Malin ? Certainement

pas notre Dieu Créateur qui ne connaît que le bien, mais assiste ainsi à cette entrée du mal dans sa création par une créature qui L'a rejeté.

À la suite de la désobéissance d'Adam, Dieu ne choisit pas de nous contraindre, Il nous conforte dans notre liberté, c'est-à-dire dans la possibilité de Le choisir, Il nous offre la capacité de discerner et nous place devant nos responsabilités : suivre le bien ou le mal <sup>(6)</sup>. Cependant, « *Dieu ne peut pas accepter que le mal, le péché, résultat des choix de l'homme, perdure. Il s'engage à ses côtés dans la lutte contre le mal, tout en lui laissant toute sa liberté, c'est-à-dire sa capacité d'initiative dans le bien.* » <sup>(7)</sup> Dieu est à la fois patient et pédagogue. Il se révèle progressivement à nous tout au long de l'histoire du peuple hébreu jusqu'à la venue de son Fils parmi nous pour nous faire découvrir qu'Il est l'Amour. Loin de nous apporter de nouveaux

<sup>(1)</sup> CEC 1731. <sup>(2)</sup> Gn 2,17. <sup>(3)</sup> *Veritatis splendor* 35. <sup>(4)</sup> Jn 8,31. <sup>(5)</sup> Gn 3,5. <sup>(6)</sup> Cf. Dt 30,15. <sup>(7)</sup> *Au commencement, la Trinité*, Gaëlle de Frias, Éditions du Cerf, Collection Patrimoines, Paris, 2018, p. 40.

“ Dieu est à la fois patient et pédagogue. ”



commandements divins, le Christ nous confie, comme chemin de vie, les Béatitudes <sup>(8)</sup>. Force est de constater qu'Il ne porte pas atteinte à la liberté de l'homme, Il ne nous impose rien. Tout Dieu soit-Il, Il se fait homme, Il s'abaisse, <sup>(9)</sup> et laisse les hommes, dans leur liberté, se déchaîner contre lui jusqu'à le tuer en le clouant sur une croix. Il nous montre alors la solution face au mal, à la souffrance, à la mort : les accepter, jusqu'au martyre s'il le faut, pour les vaincre, plutôt que d'y répondre par un autre mal.

L'homme, dans le dessein de Dieu, est créé dans l'amour et pour l'amour. Il ne sera, par conséquent, homme dans sa plénitude que lorsqu'il accédera à l'Amour. Cependant, il est influençable, faible, faillible et peut se tromper dans ses choix. Comme Jésus tombant sous le poids de sa croix, il peut tomber. Mais comme Jésus, avec la grâce de Dieu <sup>(10)</sup>, il peut choisir de se relever et de reprendre sa route. Il peut, à l'exemple du bon larron, changer le cours de sa vie sur une seule décision.

**Mais revenons à un niveau plus pratique.** Un choix se situe dans un contexte et porte toujours à conséquence. La liberté doit donc être éclairée par une réflexion sur tous les facteurs qui interfèrent. Un choix peut, en effet, libérer ou aliéner, épanouir ou détruire. Au nom de la liberté, il n'est pas bon de tout essayer ; chaque pas nous engage sur une voie. Le carré de chocolat vers lequel je tends la main va-t-il m'ouvrir les papilles au point de manger toute la tablette ? Va-t-il me donner l'énergie dont j'ai besoin en ce moment précis pour avancer ? Est-il besoin ou abus ? Et qu'en est-il du sentiment de culpabilité qui peut survenir si je cède à la tentation ? Et il ne s'agit que de chocolat... Qu'en est-il pour la drogue, l'alcool, le sexe, la violence, les écrans en tout genre <sup>(11)</sup> ? Certains interdits, certaines limites me libèrent : il ne faut pas confondre liberté et licence. Le péché, quel qu'il soit, c'est-à-dire le mal, mais également tout conditionnement, nous emprisonne et freine l'épanouissement de notre humanité et notre marche naturelle vers Dieu. La reconnaissance de limites et la maîtrise de soi favorisent notre construction personnelle.

**Cependant, ma liberté** ne concerne pas que moi. L'autre est tributaire de celle-ci. Je suis certes responsable de ma vie, de mon bonheur, de mon avenir, mais je suis également responsable du bien-être et de la croissance

## DANS LA BIBLE

« Je mets devant toi la vie ou la mort, la bénédiction ou la malédiction. Choisis donc la vie, pour que vous viviez, toi et ta descendance, en aimant le Seigneur ton Dieu, en écoutant sa voix, en vous attachant à lui ; c'est là que se trouve ta vie, une longue vie sur la terre que le Seigneur a juré de donner à tes pères, Abraham, Isaac et Jacob. »

*Dt 30,19-20*

de l'autre. « *L'homme est condamné à être libre. Condamné, parce qu'il ne s'est pas créé lui-même, et cependant libre, parce qu'une fois jeté dans le monde, il est responsable de tout ce qu'il fait.* » <sup>(12)</sup> nous dit Jean-Paul Sartre, pourtant athée notoire. Liberté et responsabilité sont indissociables.

**Le Catéchisme de l'Église Catholique** nous montre alors le seul chemin de la liberté : « *Plus on fait le bien, plus on devient libre. Il n'y a de liberté vraie qu'au service du bien et de la justice.* » <sup>(13)</sup> Dans cet optique, je laisserai donc le dernier mot à saint Augustin : « *Aime et fais ce que tu veux. Ce court précepte t'est donné une fois pour toutes : Aime et fais ce que tu veux. Si tu te tais, tais-toi par Amour, si tu parles, parle par Amour, si tu corriges, corrige par Amour, si tu pardonnes, pardonne par Amour. Aie au fond du cœur la racine de l'Amour : de cette racine, rien ne peut sortir de mauvais. Voici ce qu'est l'Amour ! Voici comment s'est manifesté l'Amour de Dieu pour nous : Il a envoyé son Fils unique dans le monde, afin que nous vivions par Lui. Voici ce qu'est l'Amour : ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, c'est Lui qui nous a aimés le premier.* » (1 Jn 4, 9-10). *Ce n'est pas nous qui l'avons aimé les premiers, mais Il nous a aimés, afin que nous l'aimions. Ainsi soit-il.* » <sup>(14)</sup>

*Gaëlle de Frias, théologienne*

<sup>(8)</sup> Cf. Mt 5,1-16. <sup>(9)</sup> Cf. Ph 2,5-11. <sup>(10)</sup> Cf. 1Co 10-13. <sup>(11)</sup> Cf. « *Liberté chérie ou smartphone chéri ?* », Zita Kerlaouen, *Zélie* n° 41, Mai 2019. <sup>(12)</sup> *L'existentialisme est un humanisme*, Jean-Paul Sartre, Éditions Nagel, Collection Pensées, Paris, 1946. <sup>(13)</sup> CEC 1733. <sup>(14)</sup> Prière « *Aime et fais ce que tu veux* » de saint Augustin (354-430), évêque d'Hippone et Docteur de l'Église, dans son commentaire de la première épître de Jean, traité VII, 8.



**COURS Troubadour**  
www.cours-troubadour.fr

Cahiers d'activités  
à partir d'histoires littéraires  
&  
Carnets Concentration  
pour apprendre à se concentrer

**-10%**  
avec le code **ZELIE10**



**Vous ou un proche souhaitez vendre un bien immobilier ?**  
Nous vous proposons tous les atouts gagnants pour réussir :

- La force d'un Réseau national
- L'expertise d'un Conseiller immobilier local
- Une stratégie Publicitaire efficace
- Un vrai apport de Clients finançables
- Un accompagnement personnalisé

Clients satisfaits à 97%  
★★★★★

**Saint Joseph Immobilier**  
COMPÉTENCES - ÉTHIQUE - DYNAMISME

**Trouver votre conseiller sur :**  
[www.saintjosephimmobilier.fr](http://www.saintjosephimmobilier.fr)

contact@saintjoseph.immo

Réseau national de conseillers immobiliers de proximité - 792 287 963 RCS MRS - CARTE PROFESSIONNELLE AGENT IMMOBILIER N° CFI 1310 2016 000 008 701 DELIVREE PAR LA CCIMP - GARANTIE FINANCIERE GALIAN 180 000 € - \* Au 27/03/2019 - Avis certifiés par Opinion System enregistré sous le n° 13 6677 - certifié ISO 20252

## Sainte Audrey, princesse anglo-saxonne

Elle s'appelle en réalité Edilthryda ou encore Audry, ce qui a donné en français Audrey. Elle a été longtemps très populaire en Grande-Bretagne et les Anglais lui ont dédié plusieurs églises.

Née dans le Suffolk vers l'an 650, elle était la fille du roi des Estangles qui constituaient un petit royaume aujourd'hui disparu. Elle était chrétienne et eut trois sœurs qui devinrent toutes trois des saintes. Bien qu'elle se fût secrètement consacrée à Dieu, son père l'obligea à épouser le prince Tonbert. Mais elle expliqua à son mari la promesse qu'elle avait faite à Dieu et celui-ci la comprit. Elle obtint de garder la plus parfaite continence pendant les trois années que dura leur union.

**Tonbert mourut prématurément.** Audrey se retira alors du monde pour mener la vie de prière qui était sa vocation. Or, la raison d'État lui imposa de se remarier avec Egfrid, prince de Northumbrie. À la demande d'Audrey, les deux époux se présentèrent à saint Wilfrid, l'archevêque de York, devenu leur père spirituel, et ils s'engagèrent à vivre comme frère et sœur. Egfrid tint longtemps parole. Puis, un jour, il songea à rompre son engagement.

Audrey, considérant que sa promesse à Dieu était plus importante, se couvrit la tête d'un voile de religieuse et s'enfuit du palais, immédiatement poursuivie par les soldats du prince.

Mais, avec beaucoup de douceur, la princesse expliqua aux soldats sa décision et ils la laissèrent aller.

Elle se rendit auprès de saint Wilfrid qui lui donna raison et l'engagea à embrasser définitivement l'état religieux. Ainsi, elle serait hors d'atteinte et pourrait se consacrer totalement à Dieu.

C'est ce qu'elle fit ; elle prit le voile et, vers l'an 672, elle fonda, dans l'île d'Egry, deux abbayes, l'une pour les hommes, l'autre pour les femmes. Ses trois sœurs vinrent la rejoindre et vécurent à l'abbaye des femmes. Éluë abbesse, Audrey gouverna les deux abbayes jusqu'à sa mort en 679.

L'austérité de la princesse était très grande. Sauf aux fêtes solennelles, elle ne mangeait qu'une fois par jour. Elle portait des vêtements grossiers. Après matines, elle priait dans le chœur jusqu'au matin. Un jour, elle contracta un abcès à la gorge qui la fit beaucoup souffrir jusqu'à sa mort.

C'est pourquoi elle est la sainte patronne de ceux qui, comme elle, souffrent de la gorge.

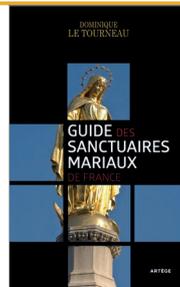
Mauricette Vial-Andru



Steve Day/Flickr CC BY-NC-SA 2.0  
- recadré

### VERS LES SANCTUAIRES de Marie

Que vous cherchiez à donner un but spirituel à votre prochaine sortie proche de chez vous ou programmez vos vacances d'été, ce *Guide des sanctuaires mariaux de France* (Artège) peut s'avérer très utile. Rédigé par Dominique Le Tourneau, prêtre et auteur d'un *Dictionnaire encyclopédique de Marie*, il recense près de 2 900 lieux actifs de dévotion mariale. Pour chaque département français, il propose un article sur un sanctuaire et liste tous les autres. Les dates des pèlerinages annuels sont indiquées. Un bel outil en vue d'honorer la Mère de Dieu ! *℟. P.*





# Des outils pour méditer

GUIDE



## COMME UN AMI PARLE À UN AMI

Carolina Mancini, Mary Larrosa, Pablo Lamarthée, sj - EdB

On connaît les mensuels qui accompagnent les fidèles mois après mois, proposant notamment les textes liturgiques du jour. Il est également possible de nourrir sa vie intérieure en suivant un parcours particulier. Proposant une série de vingt-deux exercices spirituels, ce livre a été écrit par trois auteurs espagnols : Carolina Mancini et Mary Larrosa, membres de la Famille thérésienne, et le jésuite Pablo Lamarthée. L'originalité de ce parcours est de s'inspirer des richesses de la spiritualité carmélitaine et de la spiritualité ignatienne, favorisant « *la complémentarité d'une approche tout aussi masculine que féminine, à la fois concrète et symbolique, au service d'un même but : celui de favoriser le cœur à cœur avec Dieu* ». Chaque exercice spirituel comprend trois moments, dont le premier développe une image-symbole - la source, le chemin ou encore le vin - et les deux suivants articulent passage de la Bible et oraison. Il faut compter environ 20 minutes pour chaque exercice spirituel. Une aide précieuse pour l'oraison quotidienne !

Solange Pinilla

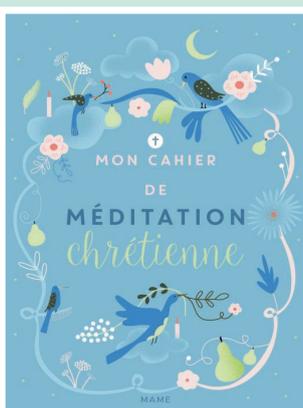
PAR-COURS

## PETIT GUIDE POUR UNE VIE TRANSFORMÉE

Grégory Turpin - Éditions Première Partie

Chanteur chrétien, Grégory Turpin a passé une année de noviciat au Carmel à l'âge de 18 ans ; il a aussi reçu une formation en théologie. Dans l'introduction de ce guide, il raconte comment il a trouvé qui il est, ce qu'il désire et ce qu'il cherche par l'expérience intime de Dieu dans la prière quotidienne. Dans ce livre d'une belle qualité graphique, il propose un parcours de 42 jours, soit six semaines. Chaque semaine propose de redécouvrir une forme de prière et à l'ajouter aux autres : relire, louer, méditer, contempler, s'abandonner, et enfin « *aimer, croire et espérer* ». Émaillé de belles photos, de citations et de témoignages, ce guide présente aussi des espaces où l'on peut écrire. Très concret, il invite à des conseils tels que faire un clin d'œil à Dieu pendant la journée : « *Je sais que tu m'aimes : moi aussi je t'aime !* »

Elise Tablé



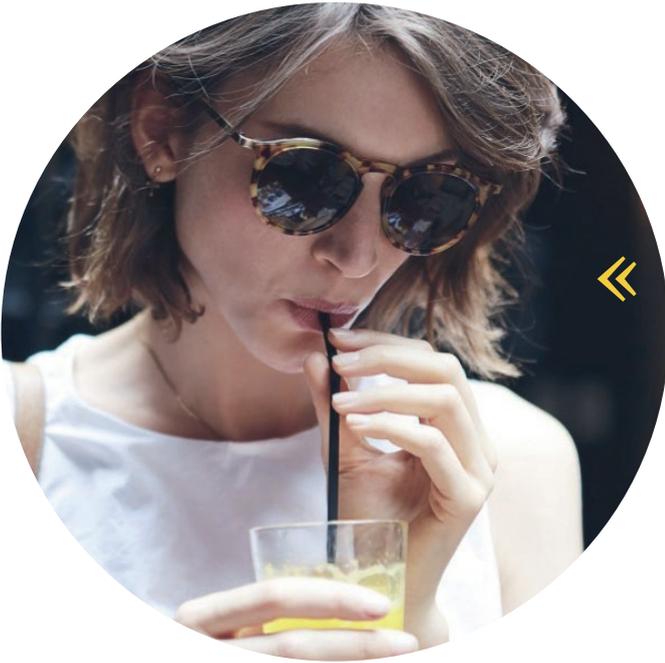
## MON CAHIER DE MÉDITATION CHRÉTIENNE

Virginie Aladjidi et Caroline Pellissier - Mame

Parfait pour celles qui aiment réfléchir en écrivant, ce grand cahier de méditation propose douze thèmes, parmi lesquels « *Être unifié* », « *Vivre son aujourd'hui* » ou encore « *Changer son regard sur les autres* ». Pour chacun : une attitude corporelle, un refrain, une citation biblique, une méditation d'un saint, puis des questions auxquelles répondre et une prière à écrire, avant une résolution. Joliment illustré dans un thème folk, ce cahier introduit à une pause spirituelle, citant saint François de Sales : « *Comme les oiseaux ont des nids sur les arbres pour faire leur retraite quand ils en ont besoin, ainsi nos cœurs doivent prendre et choisir quelque place chaque jour quelque lieu proche de lui* ».

S. P.

CAHIER



## « Elle a les yeux revolver »

Ah, les bigleux ! Je connais bien leurs soucis, je suis née au milieu d'eux et de leurs lunettes. Étant la seule voyante - appelez-moi Irma ! -, cet accessoire n'a toujours été pour moi... qu'un accessoire ! J'en portais pour obtenir un peu de crédibilité auprès de mes professeurs et tenter de faire oublier ma personnalité d'artiste, et aussi avoir un accessoire de mode en plus... Mais là où tout le monde se rejoint, c'est sur les lunettes de soleil : borgne ou pas, le soleil nous a tous en ligne de mire. Il s'agit donc, encore, d'allier la santé, le confort et le style. Allons-y !

Mais c'est fou ce qui se passe avec les lunettes ! Il y a un nombre énorme de marques, et françaises qui plus est. Il existe tellement de choix, tellement de nouvelles marques aux projets aussi novateurs les uns que les autres, des marques qui ont fait le pari de la manufacture française. Là, on imagine tout de suite la haute couture de la lunette, eh bien que nenni ! Une paire française conçue et fabriquée chez nous pourra être moins chère qu'une paire de Prada ou de Ray-Ban. Oui, Madame ! Donc pourquoi s'en priver ? J'ai acheté tellement de chaussures écolo ce mois-ci que j'irais bien faire un petit tour chez l'opticien ! J'ai espéré, le jour de la fête des mères, et puis non. Et comme on n'est jamais mieux servi que par soi-même...

À noter dans les tendances, de nombreuses marques utilisent le bois. Ces marques créatives et vertueuses pour l'environnement connaissent une belle croissance. Il s'agit de modèles résistants et très légers ; j'ai un vrai coup de foudre pour Shelter ainsi que la jeune marque dynamique In'Bô. Un concept que je trouve génial après le bois, c'est les lunettes en algues. Eh oui, vous avez bien lu, des lu-





nettes fabriquées par nos amis bretons, la marque Naoned – « Nantes » en breton, ainsi c'est explicite – conçoit des montures entièrement à base d'algues. Et puis rien n'interdit de penser que ça peut être bon pour la peau, n'est-ce pas ?

**Le principal est que les lunettes vous plaisent.** Non, je plaisante. Ça, c'est ce que dit la vendeuse quand elle voit que vous vous accrochez à cette paire de lunettes et qu'elle ne pourra pas vous faire changer d'avis. Il faut surtout qu'elle convienne à votre visage, vous pourrez ainsi la porter en traversant les modes pendant de nombreuses années. Concernant la forme, il est nécessaire de

créer un contraste : si le visage est plutôt rond, choisissez une monture anguleuse, carrée ou rectangulaire selon la longueur de votre visage. Il faut que vos lunettes dépassent légèrement de vos tempes. Un visage plutôt carré préférera des formes arrondies, pour adoucir les traits. Quant aux visages ovales, ce sont un peu les grands minces dans l'histoire, ils peuvent tout se permettre... On le saura !

Néanmoins, concernant l'épaisseur de la monture, mieux vaut suivre votre morphologie : une petite tête et un visage fin s'orienteront vers des montures fines, pour laisser les montures épaisses aux visages plus imposants. La couleur compte aussi : plus la teinte est sombre, plus le *look* sera sévère ; pour plus de douceur, préférez des teintes claires, surtout si vos cheveux ne sont pas très foncés. En revanche, elles se portent sur le nez, et non dans les cheveux ! Achetez un serre-tête ! La mode est toujours au *headband*, donc les lunettes restent à leur place ! D'où l'expression : « *Les yeux en face des lunettes* »...

**Beaucoup de créativité** pour nos lunettes, donc. Nous portons nos solaires toute l'année, enfin certains un peu plus que d'autres ; il est vraiment important de bien les choisir : montures, verres, fabrication. Elles finissent réellement une tenue. Et si, comme moi, vous avez de belles chaussures, vous aurez donc « bon pied, bon œil » !

*Lucie Morin, styliste*

ARISTOTE  
ST THOMAS D'AQUIN  
ST JEAN-PAUL II



## QU'EST-CE QUE L'HOMME?

INSTITUT KAROL WOJTYLA

UNE FORMATION  
ANTHROPOLOGIQUE  
INTERDISCIPLINAIRE  
& PRATIQUE  
POUR ACCOMPAGNER  
LA PERSONNE

60 ECTS

6 WE / AN  
SUR 4 ANS



Flashez avec  
QR Code Reader

PARIS

RENSEIGNEMENTS :

secretariat.ikw@asso-afcp.fr

02.43.62.10.23

www.asso-afcp.fr



## Arrêter l'alimentation de consolation

**Manger des biscuits, une glace ou des chips pour se réconforter a un nom : l'alimentation émotionnelle. L'impuissance devant la nourriture vient d'un sentiment d'impuissance devant certains aspects de notre vie. Explications.**

Après s'être occupée de sa mère malade toute la journée, Alice n'en peut plus. Arrivée chez elle, elle ouvre le frigo et avale tout ce qui lui tombe sous la main, souhaitant combler sa frustration de n'avoir pas eu un moment à elle. Mais après avoir mangé comme quatre, elle se sent encore plus impuissante et coupable. Outre le fait de donner des kilos en trop, l'alimentation de consolation masque les émotions et les problèmes de l'existence, et empêche de résoudre ceux-ci.

Comme le montre le psychiatre et psychothérapeute américain Roger Gould dans *Dites non à l'alimentation de consolation* (J'ai lu), cette envie de manger irrésistible prend souvent sa source dans l'enfance, quand la nourriture était associée à l'affectif : « Quand je tombais et que je pleurais, on me donnait quelque chose à manger pour me consoler » ; « Le seul moment que je partageais avec ma mère, c'était à la table de la cuisine, devant le repas » ; « Quand je m'étais mal conduit, j'étais privé de dessert ». La nourriture devient alors pour la personne un moyen de gérer ses émotions et de faire face à son sentiment d'impuissance. C'est une sorte de « tranquillisant vendu sans ordonnance », selon Roger Gould, qui parle même de « transe alimentaire » : ce moment où les soucis s'arrêtent, la nourriture est là, toujours disponible, et ne nous juge pas.

La faim émotionnelle – ou hyperphagie – apparaît soudainement, tandis que la faim organique – naturelle – se développe lentement. La faim émotionnelle réclame souvent un certain type de nourriture : des cookies, de la charcuterie ou des bonbons... Pas de carottes râpées, alors que lorsque l'on a réellement faim, même celles-ci paraissent appétissantes. Et lorsqu'on mange compulsivement, on ingurgite la nourriture frénétiquement et machinalement, en constatant soudain que l'on a englouti toute la tablette de chocolat sans s'en apercevoir.



rawpixel.com CC

Selon Roger Gould, cette faim émotionnelle peut avoir cinq origines différentes. Pour chacune, il propose d'autres solutions que d'engloutir des gâteaux. La première cause réside dans les doutes sur soi-même. Par exemple, au travail, quelqu'un nous demande de faire quelque chose que l'on ne sait pas faire. On fait ce constat d'impuissance : « C'est que je suis stupide ». « Votre sentiment est terriblement dévastateur, affirme Roger Gould, mais vous n'avez pas à vous précipiter vers le distributeur automatique et à vous goinfrer pour éviter de vous sentir stupide. » Il est possible de répondre du tac au tac à cette voix critique intérieure, par exemple : « Il est normal de ne pas tout savoir. Ce n'est pas parce que je ne sais pas faire quelque chose que je ne sais rien faire ».

Deuxième source d'impuissance : la frustration. Certains de nos besoins – par exemple, le soutien, le contact physique ou encore le respect – ne sont pas comblés. Au lieu de compenser avec un paquet de bonbons – qui, bizarrement, n'améliorera pas la situation –, mieux vaut s'interroger : quels sont nos vrais besoins ? Comment pouvons-nous les satisfaire ? Ou est-ce que ce besoin ne peut pas être satisfait et dans ce cas, nous allons l'accepter et trouver d'autres sources de satisfaction dans notre vie ? Par exemple, si l'on est frustré car le comportement de nos enfants nous énerve et nous donne un sentiment d'impuissance, alors que nous avons besoin de calme et de partage, pourquoi ne pas les faire garder une heure par semaine, temps pendant lequel nous allons nous promener et téléphoner à une amie ?

Manger compulsivement peut être lié à un manque de sécurité intérieure. Il arrive que des personnes ayant subi des traumatismes pendant l'enfance ressentent un sentiment d'insécurité permanente. Certaines se mettent inconsciemment à manger de façon excessive car leur surpoids va les aider à écarter un agresseur potentiel. Roger Gould conseille d'interpréter la situation de façon réaliste : non seulement la nourriture ne protège pas, mais il vaut mieux voir exactement quels sont les domaines de la vie où l'on se sent vulnérable – finances, santé, conjoint, enfants... – et voir ce que l'on peut faire concrètement pour changer la situation. Bien sûr, en cas de grave trau-

matisme initial, une aide psychothérapeutique peut être nécessaire.

**Pour certaines personnes**, la nourriture émotionnelle est une façon inconsciente de se rebeller : elles préfèrent manger plutôt que de manifester leur colère. C'est d'ailleurs l'une des causes de l'alimentation de consolation : la phobie émotionnelle, c'est-à-dire la peur de se confronter à une émotion, par peur d'être submergée par elle. Par exemple, on préfère manger un paquet de biscuits plutôt que d'en venir à frapper ses enfants. Mieux vaudrait extérioriser la tension de colère (voir « *La colère, émotion ou péché ?* », *Zélie n°35*) en respirant et en verbalisant calmement son émotion dès le début. Pour d'autres personnes, cette rébellion s'exprime par l'idée que « *la nourriture est la seule chose agréable que j'ai dans la vie, je ne vais donc pas y renoncer* » ou encore « *Aime-moi d'abord, ensuite je perdrai du poids* ». Dans ces différents cas, il est important de renforcer son estime de soi et de prendre le temps de ressentir l'amour de ses proches.

Enfin, il arrive qu'on l'on mange pour remplir son vide intérieur. Ce sentiment est souvent lié à un sentiment d'abandon éprouvé pendant l'enfance. Privé d'amour, on remplit son corps avec des morceaux de fromage ou de barres chocolatées, par peur d'un scénario catastrophe : je resterai seule toute ma vie, je ne serai jamais aimée inconditionnellement, je ne serai jamais en sécurité, je ne me réaliserai jamais, je serai paralysée par la peur ou la colère et je ne pourrai plus rien contrôler... On voit que ce vide est lié aux différents constats évoqués précédemment.

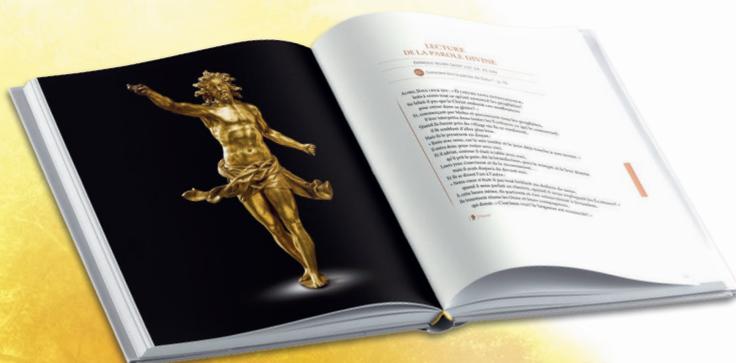
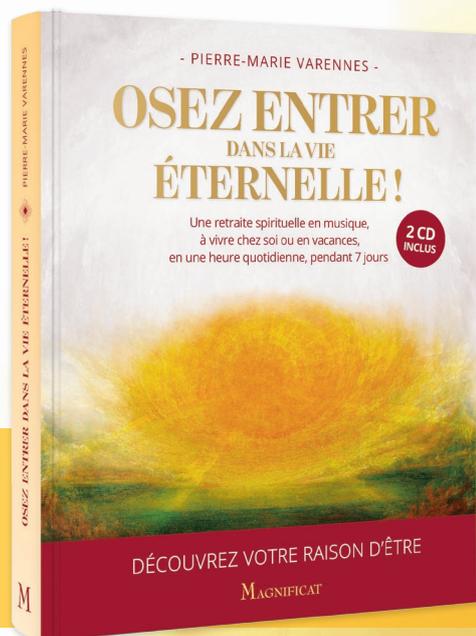
**Donc, entre l'instant** où l'on éprouve l'envie de manger et celui où l'on dirige sa main vers une friandise, on peut s'interroger : n'est-ce pas une faim émotionnelle ? Quel est mon besoin qui n'est pas satisfait ? Est-ce que je n'ai pas besoin de faire quelque chose de plus adapté : respirer, faire une sieste, sortir, marcher, chanter, discuter, écrire pour exprimer ses émotions et chercher des solutions, remercier, travailler, prier ?

Il apparaît bien qu'arrêter l'alimentation de consolation permet aussi de grandir en maturité, puisqu'on passe du stade du petit enfant qui n'a d'autre ressource que têter pour survivre et combler ses besoins, à celui de l'adulte qui éprouve à nouveau un sentiment de puissance, à regarder une situation de façon réaliste et à chercher des solutions.

**On pourrait aussi ajouter** que le péché de gourmandise, qui fait de la nourriture une entrave à l'amour de Dieu, des autres et de nous-même, peut faire son lit dans cette fragilité émotionnelle. La personne humaine étant une, on imagine bien que combattre le péché de gourmandise et l'alimentation émotionnelle peuvent aller de pair - même si Dieu seul qui sonde les reins et les cœurs peut démêler ce qui est péché et ce qui est fragilité psychique. Le secours de l'Esprit-Saint sera précieux pour remettre à leur juste place la nourriture, nous, et Dieu. Lui qui seul peut vraiment nous combler.

*Solange Pinilla*

## VOTRE ÉTERNITÉ A DÉJÀ COMMENCÉ ! EN 7 HEURES, DÉCOUVREZ CE BONHEUR INCROYABLE



DÉCOUVREZ CE LIVRE UNIQUE  
CHEZ VOTRE LIBRAIRE RELIGIEUX  
ou sur [www.magnificat.fr](http://www.magnificat.fr)

**2 CD INCLUS :**  
Fauré, Mozart,  
Verdi, chefs-d'œuvre  
du grégorien...

PAR PIERRE-MARIE VARENNES ▶ 29 € ▶ 20 x 24 cm ▶ 196 pages

**MAGNIFICAT**

**kto**  
TELEVISION CATHOLIQUE

**Aleteia**

**RADIO  
NOTRE  
DAME**  
FM 101.7 - RADIO NOTRE DAME  
LA VIE PREND UN SENS

**RCF  
RADIO**

**famille  
chrétienne**

## Les bonnes nouvelles de mai



© Facebook/Eco-hameau de La Bénisson-Dieu

**ÉCOLOGIE** La Bénisson-Dieu, commune d'un peu plus de 400 habitants (*photo*), en déclin démographique et économique, connaît depuis peu une certaine effervescence. Un groupe de familles et de célibataires chrétiens a décidé d'y développer un projet d'éco-hameau, appelé à se doter d'une exploitation agricole en permaculture, d'une épicerie associative, d'un jardin participatif et d'un centre culturel dans l'église abbatiale, afin d'y redécouvrir notamment l'art cistercien et grégorien qui présida à la naissance du village au XII<sup>e</sup> siècle. Sur le site d'une ancienne école doit naître un établissement Montessori incluant parmi les élèves des enfants autistes. Ce projet d'école fait notamment l'objet d'une collecte sur la plateforme [Credofunding](#).

**SOCIÉTÉ** À Cazères-sur-Garonne (Haute-Garonne) – comme dans d'autres lieux de France et du monde –, a eu lieu du 10 au 17 avril le défi de la Semaine sans écran, à l'initiative de la Maison pour tous, regroupant de nombreuses associations de la ville. Pendant ces sept jours, les habitants ont été invités à éteindre leurs écrans et à participer aux très nombreux ateliers mis en place et destinés tant à faire réfléchir les personnes sur la nocivité de l'abus d'écrans, qu'à recréer du lien entre les hommes. Ainsi ont alterné conférences, soirées contées, représentations théâtrales, concerts, ateliers, rencontres sportives, initiation à la pêche, à l'astronomie ou encore jeux de société. Pour cette deuxième année, le succès était au rendez-vous et des familles, déjà, limitent leur consommation d'écran, avec un effet immédiat sur la paix, l'entente entre ses membres et la joie de vivre ensemble.

**FORMATION** Emmaüs, soutenu par la Fédération du e-commerce et de la vente à distance (Fevad), a annoncé l'ouverture, pour la rentrée 2019, de Label École, école de formation aux métiers du commerce en ligne, destinée aux personnes sans emploi ou sorties de l'emploi, adhérentes ou non du mouvement Emmaüs. La formation sera gratuite, d'une durée de trois mois et poursuivie par une

période de stage. L'école sera soutenue par l'entreprise de commerce en ligne Showroomprivé. Label école prévoit pour l'instant d'ouvrir à ses étudiants des voies de poursuite soit en formation qualifiante dans des structures partenaires, soit en contrat de professionnalisation, ou dans une école diplômante. Son ambition est cependant de pouvoir elle-même délivrer à la rentrée 2020 un diplôme certifiant reconnu au répertoire national des certifications professionnelles.

**ÉCONOMIE** Le cabinet de conseil américain A.T. Kearney a publié sa vingtième édition du classement des pays les plus attractifs économiquement. La France y occupe la 5<sup>e</sup> place, en progression par rapport aux années précédentes, devancée seulement par les États-Unis, l'Allemagne, le Canada et le Royaume-Uni. D'après l'étude, les investisseurs étrangers demeurent sous le charme de « l'effet Macron », gage de dynamisme et de modernité économique sur les marchés, selon eux. Les investisseurs sont également sensibles à la qualité de la gouvernance interne du pays. Étonnement, le phénomène des Gilets jaunes n'a nullement dégradé le classement.

**CULTURE** Les 28 ministres de la Culture des États membres de l'Union européenne se sont réunis à Paris le 3 mai, dans le cadre d'une conférence informelle à l'issue de laquelle ils ont signé, à l'unanimité, une déclaration commune en faveur du patrimoine européen. Cette déclaration prévoit la création d'un « référentiel d'experts européens du patrimoine » devant se mobiliser rapidement en cas de catastrophe patrimoniale dans l'un des États. Ce réseau d'experts devra également promouvoir la défense et la sauvegarde du patrimoine historique et architectural. Au niveau national, le ministre de la Culture, Franck Riester, souhaite que le patrimoine devienne un enjeu commun à toutes les politiques publiques, notamment en vue de l'augmentation des fonds habituellement consacrés à sa préservation.

Gabriel Privat

## Des idées d'activités simples pour les enfants

**Votre enfant s'ennuie ? Ce n'est pas fini, car les vacances d'été vont bientôt arriver ! Quelques idées d'activités manuelles, éducatives ou ludiques, sans matériel compliqué, vont lui permettre de s'amuser et fabriquer. Sans oublier les périodes sans activité programmée, également propices à la créativité !**

« **T**u es content de l'avoir fait, tout seul ? »

Le sourire de l'enfant et sa confiance en lui qui grimpe en flèche sont la meilleure récompense après un moment de bricolage - ou de DIY, « *Do it yourself* ». Le jeu permet également de développer l'initiative, l'habileté et souvent les relations sociales.

Pour les plus jeunes jusqu'à 6 ans environ, les temps de calme et les journées pluvieuses seront propices aux activités de peinture, dessin, coloriage et découpage.



vikvarga/Pixabay License

On peut faire une carte pour son parrain ou sa marraine - ou pour la fête des pères ce 16 juin - après avoir découpé, collé une image, des gommettes, une plume ou des paillettes, appliqué un tampon... Fabriquer des guirlandes ou des fanions en découpant un papier plié en accordéon est une variante. Un jeu stimulant consiste à dessiner quelque chose, par exemple sur une ardoise à la craie ; l'enfant doit deviner ce que c'est, puis les rôles s'inversent.

Manier le fil est intéressant : créer des pompons en laine à partir de deux anneaux en carton ou faire du laçage - le parent peut réaliser lui-même la carte avec du carton, un crayon et un lacet. Parmi les activités associées à la pensée Montessori, on trouve le tri des couleurs, le transvasement de noix par exemple, ou, plus scolaire, les lettres rugueuses en vue d'apprendre à lire.

Outre la pâte à modeler, l'enfant peut contribuer à la cuisine, qu'il s'agisse de faire une quiche, une pâte à

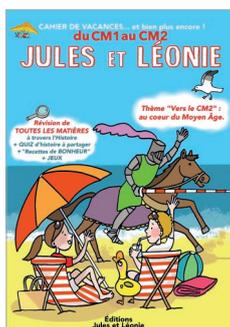
### « JULES ET LÉONIE », de nouveaux cahiers de vacances

Elle n'a pas trouvé son bonheur parmi les cahiers de vacances existants : Virginie Becquet, institutrice et mère de famille, en a donc créé elle-même. Avec le concours de l'illustratrice Laetitia Zink, ces cahiers de vacances ont pour héros Jules et Léonie, deux explorateurs qui se déplacent chronologiquement dans le temps, de la Préhistoire à nos jours, et auxquels les enfants pourront s'identifier, ainsi que Pouic-Pouic, la mascotte canard, « *le regard extérieur et cri-*

*tique si important à la construction de l'enfant* ».

L'objectif de ces cahiers est de revoir toutes les notions de l'année, d'éveiller la curiosité à travers l'histoire et la géographie, ainsi que de « *faire grandir, gagner en confiance et éveiller au beau* ».

Chaque cahier est composé de textes sur un thème de l'histoire



de France et d'exercices de consolidation des fondamentaux (« *lire, écrire, compter* »), en lien avec le thème. Il propose aussi des idées de partage en famille - comme visiter les châteaux de la Loire -, des devinettes, des phrases d'encouragement, des « *recettes de bonheur* » (« *Fais de ton mieux* » ou « *Fais-toi confiance* ») et une frise historique. Les corrigés sont consultables et imprimables sur le site.

Trois niveaux sont déjà disponibles : du CE2 au CM1 (avec pour thèmes la Préhistoire et l'Antiquité), du CM1 au CM2 (le Moyen-Âge) et du CM2 à la 6<sup>e</sup> (les Temps modernes). Deux autres cahiers sont en cours de rédaction pour les plus petites classes. *É. T.*

tartiner maison ou encore de la lessive – il peut râper le savon de Marseille par exemple. Certains enfants apprécient aussi de trier les chaussettes ou les couverts, ce qui les stimule visuellement. Autres activités dans la maison : puzzles, memory, livres en tous genres, mimes, comptines, chants, écoute de musique ou éveil musical avec de petits instruments comme les maracas, l'harmonica ou le xylophone. Sans oublier la partie de cache-cache ou encore les jeux avec des déguisements !

S'il est possible de sortir dans le jardin ou sur le balcon, on peut faire du jardinage – en juin, c'est le moment de semer des carottes, planter des tomates et récolter du basilic –, lancer des « hélicoptères » avec des graines d'érable ou de tilleul, faire des bulles de savon ou organiser une chasse au trésor avec de petits messages ou dessins.

**Les activités ne manquent pas** non plus pour les enfants un peu plus grands de 6 à 10 ans : des perles pour fabriquer un bracelet ou un dizainier, un tricoton en vue de confectionner son prénom en laine, des origamis, ou un porte-clef en plastique fou – il s'agit de feuilles qui vont rétrécir et se solidifier à la cuisson. Le jeune magazine *La tribu des idées* propose de nombreuses idées de DIY, comme son dernier hors-série de mai-juin 2019 qui présente 100 idées de cadeaux fait main à l'occasion de la fête des mères, de la fêtes des pères, du cadeau pour la maîtresse ou la nounou : par exemple, un pendentif en pâte polymère où l'on va coller une petite feuille, ou encore les

très à la mode « kits recette » où l'on met dans un bocal les ingrédients nécessaires à une préparation culinaire.

Certains se concentreront sur une collection de timbres ou un herbier. On peut également faire un jeu de Kim, qui consiste à mémoriser des objets avant que ceux-ci soient cachés, ou un Kim goût, les yeux bandés. Les plus imaginatifs créeront un restaurant fictif ou bien une pièce de théâtre... On peut aussi faire des jeux de rapidité tels que le jeu de la tomate, avec un ballon.

À l'extérieur, on pourra construire une cabane – parfois simplement avec des chaises et des draps –, siffler dans une feuille pour produire un son aigu ou encore observer les étoiles à la nuit tombée.

Parmi les cahiers d'activités, deux ont retenu notre attention : *Mon carnet de vacances avec Jésus* de Madeleine Russocka aux éditions Transmettre, qui propose jeux, bricolages, vies de saints et idées d'actions positives. Les « carnets concentration » des Cours Troubadour ont imaginé quant à eux des activités ludiques pour gagner en concentration. L'un autour du thème de la Tour Eiffel et l'autre sur le château de Versailles, ils se fondent sur une méthode en trois étapes : « j'observe, je mets dans ma tête, j'applique », grâce à plusieurs moyens : se concentrer en images, se concentrer en paroles, se concentrer en créant une histoire ou encore se concentrer en mouvement. Des journées fructueuses en perspective !

*Elise Tablé*

## PORTEZ LA VOIX DES FAMILLES ! ADHÉREZ AUX AFC



Ajoutez votre voix à celles des 25 000 familles adhérentes  
[adhererauxafc.fr](http://adhererauxafc.fr)

 LES  
ASSOCIATIONS  
FAMILIALES  
CATHOLIQUES

## LES MÉTIERS DU LIVRE (4/5)

Noëlle,  
libraire inspirée

« **Être libraire**, ce n'est pas uniquement donner des conseils de lecture dans une ambiance feutrée... » Noëlle nous raconte la réalité quotidienne de son métier. À 51 ans, elle tient à Lyon une librairie dédiée à la foi chrétienne.

Après une formation en communication et marketing à l'Efap, Noëlle a d'abord travaillé comme commerciale ou encore a tenu des chambres d'hôtes. « *Après un licenciement, j'ai pensé à me réorienter, raconte-t-elle. Ayant fait un stage dans l'édition pendant mes études, j'avais l'idée de créer une librairie. J'ai rencontré des libraires et j'ai vu que cela restait difficile financièrement.* »

C'est à ce moment qu'elle entre dans la communauté de l'Emmanuel, et qu'on lui propose de devenir... libraire. Elle exerce ce métier pendant plusieurs années à Paris à la Maison de l'Emmanuel - où elle se forme auprès d'une libraire -, puis en tant que responsable de la boutique en ligne librairie-emmanuel.fr pendant sept ans. « *Cette expérience en ligne a été particulièrement enrichissante car je gérais tout, de la mise en ligne au catalogue en passant par la newsletter et la page Facebook. Le chiffre d'affaires a été multiplié par 3,5.* »

Depuis septembre 2018, Noëlle est responsable de la Librairie de l'Emmanuel dans le 2<sup>e</sup> arrondissement de Lyon, où elle gère une petite équipe. Elle apprécie la diversité des tâches : rencontrer les commerciaux des maisons d'édition et les diffuseurs qui viennent présenter leurs nouveautés ; gérer les stocks et faire du réassort, afin d'optimiser les quantités en rayon ; agencer les vitrines en mettant en œuvre sa créativité ; gérer la communication ; orga-

niser des signatures d'auteurs ; faire de l'étiquetage et du rangement ; et bien sûr vendre des livres.

**Être libraire signifie** passer d'une tâche à une autre et avoir des occupations variées : « *Un jour, il y aura beaucoup de clientèle, occasionnant de la fatigue. Le lendemain, ce sera plus calme avec de la réception de marchandise et de l'étiquetage.* »



© Collection particulière

« *Être libraire est intellectuellement intéressant ; je parcours 3 à 4 livres par semaine, poursuit Noëlle. Cela me permet d'enrichir ma pensée sur des sujets vers lesquels je ne prendrais pas toujours le temps d'aller : théologie, philosophie, questions sociétales... En revanche, nous ne pouvons pas lire les 100 nouveautés que nous recevons chaque mois ! Surtout en travaillant 40 heures par semaine.* »

Noëlle sélectionne les livres selon des critères précis ; elle les choisit selon leur « *fidélité au Magistère* », en fonction de la popularité de l'auteur, selon le temps liturgique - en particulier en anticipant Noël et les fêtes de la foi - ou encore l'actualité. « *J'ai passé ma commande sur Jean Vanier* »

raconte-t-elle, alors que celui-ci vient de mourir le matin même.

Celui qui rêve de devenir libraire doit d'abord acquérir de bonnes notions de commerce et de gestion, comme l'explique Noëlle : « *Il faut faire du volume, effectuer une bonne sélection et bien communiquer. Il est aussi nécessaire d'avoir un bon relationnel. Mieux vaut être curieux, aimer lire et partager. Sans oublier l'esprit pratique, quand il faut faire la vitrine ou le ménage.* »

Pour Noëlle qui a travaillé tant en librairie physique qu'en librairie numérique, les deux sont complémentaires : « *Dans une boutique, on peut flâner et profiter de l'ambiance, c'est un moment de plaisir. On peut aussi parcourir un livre avant de l'acheter. Une librairie numérique est plus accessible à ceux qui n'ont pas de librairie physique à proximité.* »

Ses clients sont parfois « catholiques confirmés », ou « recommençants » ; viennent aussi des enfants et adolescents ; beaucoup cherchent des cadeaux pour les communions, confirmations ou mariages.

Un cas classique parmi les clients : « *Ils me disent qu'ils ne se souviennent ni du titre, ni de l'auteur du livre, mais que la couverture est rouge ; après plusieurs recherches, nous voyons que finalement, la couverture est bleue...* » sourit Noëlle.

Travailler dans une librairie religieuse est loin d'être neutre pour elle : « *Il y a un vrai travail d'accueil et d'écoute. Nous ne sommes pas juste une entité commerciale. C'est une librairie de communauté, dont le but est d'évangéliser par le livre, afin d'essayer de donner à chacun la nourriture dont il a besoin. Cela participe à ma cohérence de vie !* » Noëlle aime poser des questions ouvertes et s'ingénier à trouver exactement le bon ouvrage : « *C'est super ce que vous m'aviez recommandé* » lui a affirmé un client ; une dame lui a même déclaré : « *Merci pour ce livre qui a sauvé le couple de mes enfants !* »

« *Certains clients me font des confidences ou deviennent des amis...* » confie la libraire.

Elise Tablé

## Au soleil de l'Eucharistie

Depuis plus de 130 ans, des personnes se relaient sans interruption pour adorer Jésus dans l'Eucharistie à la basilique du Sacré-Coeur de Montmartre, à Paris (photo). Parmi les bénédictines du Sacré-Coeur de Montmartre qui assurent l'accueil de ce sanctuaire, Sœur Marie-Scholastique répond à nos questions sur l'adoration eucharistique.



© Basilique du Sacré-Coeur de Montmartre

**Zélie : Comment l'adoration perpétuelle a-t-elle été mise en place à la basilique du Sacré-Coeur de Montmartre ?**

*Sœur Marie-Scholastique* : Vers 1870, deux pères de famille ont fait le vœu de faire construire une basilique dédiée au Sacré-Coeur, avec l'adoration perpétuelle, afin de prier pour la France et réparer le mal causé par la guerre de 1870. Sur le Mont des martyrs (*saint Denis y fut décapité, ndlr*) qui a donné le nom de Montmartre, on a commencé par construire une chapelle provisoire qui proposait une adoration en journée. Des pèlerins venaient adorer, alors que la basilique n'était pas encore achevée : en même temps qu'elle était érigée avait lieu un mouvement de prière. Le 1<sup>er</sup> août 1885 a débuté l'adoration eucharistique perpétuelle, jour et nuit, qui n'a jamais cessé depuis. Le but premier était créer une chaîne de prière, d'action de grâce et d'adoration, pour la France, l'Église et le monde.

**Qu'est-ce que l'adoration du Saint-Sacrement ?**

Avant de parler de l'adoration eucharistique, il faut d'abord parler de l'adoration elle-même. « Adorer » vient du latin *ad ore*, c'est-à-dire « prier en se tournant vers ». On dit souvent « J'adore faire cela », mais adorer Dieu a un sens complètement différent. Il s'agit de se détourner de nos idoles pour se tourner vers Celui qui nous a créés, et sauvés dans le Christ. Dans un monde hyper-consommateur, il est important d'avoir des lieux d'adoration.

L'adoration eucharistique est le prolongement de la messe. L'hostie consacrée est exposée pour que tous puissent adorer, sous les apparences du pain, celui qui est le Fils de Dieu. L'adoration eucharistique appartient au même mouvement que l'acte eucharistique, c'est pourquoi elle est à la fois préparation à l'Eucharistie et action de grâce après celle-ci.

**Quand la Bible parle-t-elle de l'adoration ?**

Il faut reprendre tous les textes qui parlent de l'adoration de Dieu. Quand Moïse est en querelle avec Pharaon parce que les Hébreux sont esclaves, Moïse dit : « *Permetts-nous d'aller dans le désert pour servir notre Dieu* », c'est-à-dire lui rendre un culte. Il s'agit de quitter l'esclavage et la servitude pour adorer Dieu.

En fait, les paroles de l'institution de l'Eucharistie s'inscrivent au moment de la trahison de Judas ; alors que Jésus a réuni ses plus proches amis mais que tous vont le trahir, il dit : « *Ceci est mon corps, donné pour vous* » (Luc 22, 19). Juste après, les apôtres se querellent : « *Lequel d'entre eux, à leur avis, était le plus grand ?* » (Luc 22, 24), car ils se demandent si Jésus est bien le Messie attendu et pensent qu'il faut le remplacer ! Et nous, comment marchons-nous à la suite du Christ au moment où Jésus, lui, se donne entièrement ? L'adoration eucharistique est un cœur à cœur avec Jésus, mais n'empêche pas le combat personnel pour marcher à sa suite.

## QUEL EST LE LIEN entre la manne et l'Eucharistie ?

Le livre de l'Exode raconte que le Peuple de Dieu sorti d'Égypte se mit à se plaindre : les fils d'Israël connaissaient la faim et regrettaient leur ancienne terre d'esclavage où, au moins, ils avaient marmites de viandes et pain à satiété !

Le Seigneur répondit en envoyant le soir un vol de cailles au-dessus du campement. Le lendemain, Dieu offrit également une autre nourriture : « *Il y avait une couche de rosée autour du camp. Lorsque la couche de rosée s'évapora, il y avait, à la surface du désert, une fine croûte, quelque chose de fin comme du givre, sur le sol.* ». À cette vue, chacun se demanda « *Mann hou ?* » – « *Qu'est-ce que c'est ?* » en hébreu. Moïse leur répondit : « *C'est le pain que le Seigneur vous donne à manger. Voici ce que le Seigneur a ordonné : Recueillez-en autant que chacun peut en manger : une mesure par personne. Chacun de vous en prendra selon le nombre d'habitants de sa tente.* » (Exode 16, 13-16).

Cette nourriture fut donnée chaque matin à Israël jusqu'au moment de son entrée dans la terre promise : « *à partir de ce jour, la manne cessa de tomber* » (Josué 5, 12). Il s'agit donc du pain de la



Rubens/Wikimedia commons CC

route, venu du ciel comme offert par Dieu.

C'est Jésus lui-même qui fait la comparaison entre la manne et l'Eucharistie : « *Au désert, vos pères ont mangé la manne, et ils sont morts ; mais le pain qui descend du ciel est tel que celui qui en mange ne mourra pas. Moi, je suis le pain vivant, qui est descendu du ciel : si quelqu'un mange de ce pain, il vivra éternellement* » (Jean 6, 49-51). Ainsi, dans le plan divin, la manne annonçait l'Eucharistie. Cependant, la première ne faisait que soutenir l'existence terrestre, tandis que la seconde nous donne la vie éternelle. Il apparaît donc clairement que l'Eucharistie est le Pain de la route, celui dont nous avons besoin pour parvenir à la véritable Terre promise.

Toutefois, il est possible d'affirmer que ce Pain est déjà la Terre promise car le Ciel c'est Dieu, et

qui recevons-nous dans l'Eucharistie sinon Lui ? Le Christ qui est au bout du chemin s'est fait lui-même Chemin : « *Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie* » (Jean 14, 6). C'est pourquoi nous comprenons que la vie éternelle est déjà commencée, même si notre corps n'est pas encore glorifié. Jésus l'affirme dans le même discours sur le Pain de vie : « *Celui qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle ; et moi, je le ressusciterai au dernier jour* » (Jean 6, 54).

Nous avons donc besoin de ce Pain, dont chaque parcelle vaut plus que tout l'or du monde, ce Pain des pauvres qui deviennent riches du Bien infini – ce Pain qui répond au désir le plus profond de notre cœur car il donne Dieu alors que nous sommes faits pour Lui.

*Abbé Vincent Pinilla, fstb*

### En quoi l'adoration implique-t-elle toute la personne, corps et âme ?

C'est tout le sens de la prière chrétienne. Créés à l'image et à la ressemblance de Dieu, c'est avec notre corps et notre âme que nous adorons, que nous nous tournons vers notre Créateur. L'adoration nous permet de nous reconnaître créature, en passant par la médiation du Christ ; car c'est en nous remettant aux mains du Créateur que nous pouvons prier. Notre corps est l'expression de notre prière, par exemple lorsque nous faisons le signe de croix. La prière, ce n'est pas faire le vide mais se laisser remplir par l'Esprit-Saint.

### En quoi l'adoration eucharistique est-elle une démarche personnelle et ecclésiale ?

La démarche personnelle est facile à expliquer : nous décidons de quitter nos activités et, sous la motion du Saint-Esprit, d'aller prier, rencontrer le Christ. La démarche ecclésiale est tout aussi importante. Ici à Montmartre, elle est très perceptible car l'adoration est un relais, entre des personnes très diverses : jeunes, familles, Français, étrangers, pauvres, riches... Nous formons le Corps du Christ et nous vivons la communion des saints. Nous comptons les uns sur les autres, nous prions les uns après les autres. Jésus a dit : « *Ceci est mon corps, livré pour*

*vous* » : nous aussi, nous prions pour les autres. C'est en ce sens que l'Église est catholique : en grec, « *universelle* ». À Montmartre, nous accueillons des personnes qui ont eu un appel : « *Ici on peut rencontrer Dieu, je viens voir* ». L'adoration est aussi une démarche d'évangélisation.

### Pourquoi mettre place l'adoration perpétuelle, de jour mais aussi de nuit ?

Le sens n'est pas de relever un challenge, mais de manifester que le Christ, quoiqu'il arrive, est présent ; lui qui a dit : « *Je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde* ». Dans l'adoration eucharistique, Jésus est exposé et manifesté. Le charisme particulier de la basilique de Montmartre réside dans la fidélité à la prière.

### Avez-vous des conseils pratiques pour l'adoration, notamment dans les moments de fatigue ou de distraction ?

On apprend à prier en priant ! On peut commencer par choisir de venir, décider de quitter ce que l'on fait pour adorer Dieu : c'est déjà un acte d'adoration. Puis on peut accueillir l'Esprit-Saint, et rester en présence du Seigneur. Ce n'est pas grave si l'on a des distractions, ou mal aux genoux ; cela peut être aussi une prière : « *Je pense à cela, je te le donne* ». On peut prendre la Parole de Dieu, une bible ou les lectures du jour, et s'en nourrir ; même un verset suffit. Jésus a aussi beaucoup de choses à nous dire ! En fait, un temps d'adoration, cela se prépare, un peu comme quand on reçoit un invité et qu'on apprête la maison et le repas ; là, on peut d'abord lire une Parole de Dieu, ou bien se réconcilier avec ses proches et recevoir le sacrement du pardon.

## DES LIEUX POUR ADORER

- À la **Basilique de Montmartre** (Paris 18<sup>e</sup>), adoration perpétuelle : accès libre tous les jours de 6h à 22h. Pour l'adoration de nuit, on peut s'inscrire à l'avance (dont [en ligne](#)) ; messe à 22h, adoration silencieuse de 23h à 7h ; on peut participer au relais et être hébergé à la maison d'accueil de la basilique, pour 6 à 16 euros la nuit.

- De nombreuses paroisses proposent l'adoration eucharistique, de manière continue ou non. Le site des **Missionnaires de la Très Sainte Eucharistie**, [adoperp.fr](#), propose une carte de centaines de lieux de l'adoration eucharistique en France. Une des missions de cette association cléricale est de lancer l'adoration perpétuelle dans les paroisses. Elle organise le congrès Adoratio, dont la prochaine édition aura lieu à Saint-Maximin-la-Sainte-Baume (Var) du 7 au 11 juillet 2019 avec pour thème : « *Adoration, luxe ou priorité ?* ».



mehranhaddadi/Pixabay Licen,se

### Quels sont les fruits de l'adoration ?

Ce sont les fruits que nous voulons bien recevoir ! Le Christ exposé se donne à moi, à nous, à l'Église ; comment est-ce que nous ouvrons notre cœur pour recevoir ses dons ? L'Esprit-Saint va nous éclairer sur une grâce reçue, un pardon à donner ou encore une paix à recevoir. Quand je vois des adorateurs repartir à 6 heures ou 7 heures du matin pour aller au travail, je vois que ce temps pris sur leur sommeil leur donne de l'élan ! Ils vont eux aussi se donner, comme Jésus s'est donné à eux pendant la nuit. La gratuité entraîne la gratuité. Si je suis attentive à ce que le Seigneur me dit, j'aurai acquis de la liberté.

### En France ces derniers mois, des profanations d'églises ont été observées, des tabernacles ont été forcés et des hosties jetées à terre. Comment réagir ?

La question qu'on peut se poser, c'est : « *Est-ce que comme chrétien ayant entendu ces dramatiques nouvelles, j'en ai été blessé ? Est-ce que j'en suis ému comme quand on touche à une personne ?* » Cela va au-delà du fait divers, et bien plus loin qu'un saccage : on a violé la personne du Christ – et j'utilise ce mot en tant que consacrée, Jésus est mon époux. On a violé celui qui se donne à moi ! C'est à nouveau Jésus que l'on crucifie. C'est pour cela que l'on célèbre ensuite une messe de réparation. Je peux aussi réparer avec le poids d'amour que je mets dans mes actes, pour que l'amour soit vainqueur : lorsque je prépare un repas pour ma famille, quand j'essaie d'être plus agréable avec mes collègues... À la croix, Jésus dit au Père : « *Pardonne-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font* ». Jésus a aimé encore plus. Est-ce que je suis prêt à donner ma vie par amour ? L'adoration est un temps intime de communion spirituelle, qui m'engage dans mes actes quotidiens. Ma vie est transformée par Jésus.

*Propos recueillis par Solange Pinilla*

Thibault :  
« J'ai rencontré le Christ  
à une veillée d'adoration »

« **J**e travaillais en Bretagne. Malgré un métier qui me passionnait – je travaillais en tant qu'ingénieur dans le domaine de l'eau et de l'industrie –, j'étais en quête de sens. Ma recherche de bonheur se concrétisait alors par du développement personnel structuré, des voyages... sans y parvenir. J'avais reçu une éducation catholique mais j'avais oublié Dieu dans mon quotidien. Je me suis retrouvé à l'été 2018 à croiser sur mon chemin le groupe Abba en mission d'évangélisation à Pléneuf-Val-André, dans les Côtes d'Armor. Le dimanche juste avant, comme je n'arrivais pas à être heureux malgré tout, j'ai dit à Dieu : « *Je t'accorde la semaine* ». Et là, je les ai rencontrés.

Au début, je ne comprenais rien à ce qu'ils faisaient : ils étaient dans le noir à l'intérieur d'une église alors qu'il faisait beau, qu'on était à la plage et que les bars étaient tous ouverts avec une forte affluence. C'est le troisième jour que j'ai compris. Les gens dans le chœur étaient tous à genoux, alors je me suis dit que j'allais faire pareil. Mon

## ABBA : ADORATION ET MISSION

Créé en 2000, le groupe Abba a choisi de faire de l'Eucharistie le pilier de la mission. Tout au long de l'année, mais aussi l'été à l'appel de différentes paroisses, ce groupe d'adoration parisien vient proposer au cœur de la ville la rencontre du Christ à travers une invitation : celle de rentrer dans une église, et pourquoi pas de s'avancer vers l'autel, où il attend, caché dans une hostie.

On expérimente alors que l'Eucharistie est source et sommet non seulement de la vie chrétienne (*Lumen Gentium*, 10), mais aussi de l'évangélisation. Le missionnaire qui contemple Jésus ne peut que vouloir communiquer son Amour pour tous les hommes, et Jésus l'envoie tel le messager sur les montagnes. Comme un chant le proclame magnifiquement : « *Qui regarde vers Lui resplendira* ». Le groupe Abba sera en mission à Pléneuf-Val-André du 27 juillet au 4 août 2019. L. K.



© Abba

cœur s'est ouvert à ce moment-là : j'ai rencontré le Christ. J'ai eu le sentiment d'être aimé, et bien au-delà de toute performance. C'était une rencontre d'amour au sein de l'adoration.

**Pourquoi cette rencontre a eu lieu** pendant l'adoration ? Peut-être parce qu'il y a un appel à travers l'incompréhension du mystère – « Pourquoi prier un bout de pain ? » – mais aussi un silence qu'on ne s'accorde pas dans nos vies. On a beau être seul chez soi, on va toujours occuper ce temps. Sur le plan psychologique, l'adoration est un temps où l'être est simplement dans le silence, et sur le plan spirituel, un instant face au Christ qui permet à un dialogue de commencer. Moi, je débutais totalement mais on essaie tant bien que mal. De la même manière, je m'étais mis à genoux devant, sur le tapis, or, on ne se met jamais à genoux dans notre quotidien. Au départ, c'était plutôt pour copier mais en fait, on est un peu plus vulnérable, plus réceptif à la grâce.

**En quoi cette rencontre a-t-elle changé** ma vie ? Une missionnaire du groupe Abba m'avait dit : « *Tu parles avec ta tête, moi je te parle de ton cœur, on ne parle pas de la même chose* ». C'est vraiment la rencontre du cœur, la rencontre d'un lâcher-prise, qui permet un changement de regard sur le monde qui se fait petit à petit, notamment avec des rencontres beaucoup plus vraies, profondes, mûres. Le jour où l'on change de regard sur le monde, le monde change. Des problématiques sur lesquelles je passais une grande majorité de mon temps disparaissent. Je ne cherche plus à être performant d'abord mais à gagner en vérité. Alors je commence à changer ma vie, dans cette quête de sens du « pourquoi ? » avant de réfléchir au « comment ? ».

J'ai fait des rencontres magnifiques, j'ai quitté mon travail, non parce qu'il me déplaisait, mais parce que la partition était belle mais la musique d'ensemble sonnait faux. Aujourd'hui, je rencontre le Christ à travers mes frères et sœurs, la Parole de Dieu et l'Eucharistie, et je cherche à approfondir cette relation. »

*Propos recueillis par Lita Kerlaouen*

## Au cœur des miracles eucharistiques

**Après la consécration, le Christ est réellement présent sous les apparences du pain et du vin. À vue strictement objective, on ne constate pas de changement chimique. Il est cependant arrivé plusieurs fois dans l'histoire que des phénomènes extraordinaires aient lieu autour de l'Eucharistie. Zoom sur trois d'entre eux, reconnus par l'Église.**

**C**onnaissiez-vous Carlo Acutis ? Ce jeune Italien est mort en 2006 à l'âge de 15 ans, suite à une leucémie. Passionné et doué en informatique, proclamé vénérable par l'Église en juillet 2018, Carlo Acutis a conçu une exposition dédiée aux miracles eucharistiques <sup>(1)</sup>.

En effet, si la foi en la présence réelle n'a pas toujours été facile à recevoir chez tous les croyants, Dieu a suscité des miracles pour inviter à fortifier cette foi. « *Le scénario courant est le suivant : après qu'un prêtre (ou un évêque) a prononcé les paroles de la consécration, l'hostie et le vin contenus dans le calice se changent mystérieusement en chair et en sang [humains]* » raconte l'historien Patrick Sbalchiero dans son nouveau livre, *Enquête sur les miracles dans l'Église catholique* (Artège). Il relève trois caractéristiques communes : ces miracles sont immédiats (d'une fraction de seconde à quelques minutes), irréversibles (chair et sang humains ne sont jamais redevenus pain et vin), et rares (environ 135 depuis l'an 750).

**Le plus connu est sans doute** celui de Lanciano. Ce village italien, sur la côte Adriatique, se situe d'ailleurs à 3 km d'un village dont le nom fait allusion à saint Longin le Centurion, ce soldat romain qui planta le coup de lance dans le flanc de Jésus en croix, blessure d'où jaillirent du sang et de l'eau. Vers l'an 750 à Lanciano, un moine en train de dire la messe est traversé d'un doute : et si la présence réelle du Christ n'était qu'un leurre ? « *Aussitôt, le moine est saisi de stupeur : l'hostie, de forme circulaire, est devenue un morceau de chair fraîche et le vin, à l'intérieur du calice, s'est transformé en sang !* » raconte Patrick Sbalchiero.



Wikimedia commons CC 3.0

Aujourd'hui dans l'église saint François de Lanciano, le reliquaire contient un ostensor dans lequel sont conservés un morceau de chair séchée en forme d'hostie et cinq caillots de sang séché (photo). Des analyses scientifiques de ces reliques, publiées en 1971 par deux professeurs de médecine, livrent des conclusions stupéfiantes : la chair est humaine, composée de « *tissu musculaire strié du myocarde* » – le muscle cardiaque humain – et le liquide est du sang humain de groupe AB. Il faut noter que ce groupe sanguin, rare et receveur universel, est celui recueilli sur le suaire de Turin.

Quelques siècles plus tard, en 1822, à Bordeaux, une vingtaine de fidèles en train de prier dans la chapelle des Sœurs de la Sainte-Famille sont témoins d'un phénomène inexplicable. Lorsque le prêtre commence la bénédiction du Saint-Sacrement, « *l'image du Christ « bénissant » vient couvrir l'hostie consacrée ou, selon certains, se substitue à elle de manière intégrale* ». Pendant vingt minutes, le phénomène se prolonge. Le prêtre, l'abbé Delort, racontera : « *Sa figure était très blanche et représentait un jeune homme d'environ trente ans, extraordinairement beau. Il était revêtu d'une écharpe de couleur rouge foncé.* »

**Plus récemment, à Buenos Aires,** en 1996, un événement extraordinaire se produit pendant la messe d'une église de la ville, située dans un centre commercial. À la fin de la cérémonie, une femme s'approche du prêtre et lui signale qu'une hostie est tombée à terre. Le père ramasse celle-ci et la place dans un récipient rempli d'eau afin de provoquer sa dissolution, ainsi que l'Église le demande en pareil cas. Mais huit jours plus tard, le 26 août, « *le père Dezet ouvre le tabernacle et découvre l'hostie recouverte de sang ou, du moins, d'un liquide ressemblant* » narre Patrick Sbalchiero. Affolé, il téléphone à son évêque, Mgr Bergoglio – le futur pape François ! –, qui lui demande de prendre une photo. On constate que l'hostie est devenue un morceau de chair.

En 1999, un échantillon de l'hostie est envoyé à New York pour une expertise menée par un cardiologue réputé, qui ne connaît pas l'origine de l'échantillon. Les résultats sont formels : « *La matière analysée est un fragment de muscle de cœur. Ceci indique que le cœur était vivant au moment où l'échantillon a été prélevé, étant donné que les globules blancs meurent en dehors d'un organisme vivant. Par ailleurs, ces globules blancs avaient pénétré les tissus, ce qui indique d'autant plus que le cœur avait été soumis à un stress intense, comme si son propriétaire avait été battu sévèrement au niveau de la poitrine.* » Un second expert compare ces analyses à celles du miracle de Lanciano : les échantillons de Buenos Aires et ceux de Lanciano proviennent d'une seule et même personne, de groupe sanguin AB...

S. P.

<sup>(1)</sup> On peut télécharger les panneaux en français sur [www.miracolieucaaristici.org](http://www.miracolieucaaristici.org)



# Histoires de famille

ROMAN



## DONNE-MOI DES FILS OU JE MEURS - Maud Jan-Ailleret - Grasset

Laure a 35 ans. Son mari Antoine, qu'elle aime follement, se sent enfin prêt à devenir père. Quelque temps plus tard, pour le couple parisien, c'est la joie : Laure est enceinte. Son rêve se réalise, d'autant qu'elle et son mari ont été orphelins jeunes. Mais à l'échographie des trois mois, le couperet tombe : « *La grossesse n'est plus évolutive* ». Suivra une deuxième fausse couche, et Laure parle de ce lieu où par deux fois, elle a selon ses mots « *donné la mort* ». Et ce n'est pas terminé. Une troisième fois, à quatre mois et demi de grossesse, la jeune femme perd un bébé et s'enfonce dans une folle douleur. Leur couple est fragilisé par l'épreuve. « *Donne-moi des fils ou je meurs* » : c'est le cri de Rachel à Jacob dans la Genèse. Dans ce roman inspiré de sa propre expérience, Maud Jan-Ailleret raconte avec une plume magnifique et happante la souffrance des couples confrontés à l'infertilité ou aux morts *in utero*. On plonge avec eux dans l'enfer de l'isolement et de la perte. « *La colère et le besoin irrésistible de vaincre et de faire triompher mon corps en donnant la vie tapissaient mes entrailles.* » Toutefois, l'espérance n'est pas loin...

Solange Pinilla

POÉSIE

## LA LOI DU PÈRE

Cécilia Dutter - Les éditions du Cerf

Romancière et essayiste, Cécilia Dutter évoque son père, un personnage violent et tyrannique. Enfant, elle est fascinée par lui, mais rapidement elle se rend compte que ce sont les humeurs paternelles qui donnent le ton à la maison, allant jusqu'à la violence physique. La jeune Cécilia n'a de cesse d'échapper à son emprise. Loin du règlement de comptes, ce récit poignant et élégant atteint l'universel lorsqu'il souligne le long chemin du pardon de la part de l'auteur : ses efforts pour comprendre ce qui a amené son père à ce comportement – il a notamment manqué de l'amour de sa mère – ; le parcours de résilience de Cécilia à travers la famille qu'elle a fondée et par l'écriture ; le dialogue vrai qu'elle n'a pu initier avant qu'il meure, mais qui s'est produit d'une certaine façon par la suite ; enfin la prière et l'intériorité.

Elise Tablé



## COTIGNAC, LE VILLAGE DE LA SAINTE FAMILLE

Francine Bay, illustrations Anne-Charlotte Larroque - Éditions Téqui

En 1519, la Vierge Marie et l'Enfant Jésus apparaissent à Jean de la Baume, un bûcheron provençal près de Cotignac. Marie lui demande de faire construire une chapelle en son honneur, sous le titre de Notre-Dame de Grâces. Celle-ci est rapidement édifée, et le lieu de nombreux miracles. Anne d'Autriche fera trois neuvaines dont une à Notre-Dame de Grâces, recevant la joie d'attendre un enfant – le futur Louis XIV – après vingt-trois ans de mariage. En 1660, un homme nommé Joseph apparaît à un jeune berger de Cotignac, lui montrant une source où s'abreuver. Joliment illustré, synthétique et bien écrit, ce livre captivera les enfants, à partir de 6 ans.

S. P.

## Bénédicte Jorrot, directrice de chœur

**B**énédicte Jorrot vit, dort, mange et respire musique ! À 34 ans, la jeune femme s'épanouit pleinement depuis qu'elle a quitté son travail en entreprise, il y a quatre ans, pour se consacrer entièrement à la musique. Ayant postulé pour diriger le chœur de garçons Fra Angelico, intégré à l'établissement Saint-Dominique au Pecq, dans les Yvelines – le plus gros établissement hors contrat de France –, elle a finalement été retenue pour créer le chœur des filles Kaïre Maria, qui rassemble cette année 52 filles de 8 à 18 ans. En septembre, elle sera chargée des classes musicales des garçons de cette école non mixte. Bénédicte dirige également un chœur adulte, donne des cours particuliers, suit une formation au conservatoire et fait partie de l'ensemble L'offrande lyrique.

Elle consacre trois heures par semaine au chœur de filles Kaïre Maria – « Réjouis-toi, Marie » en grec – et permet à celles-ci de développer leur technique vocale. Elle



© Coll. particulière

à cœur d'aider ces jeunes filles, pour qui elle a beaucoup d'affection, dans toutes leurs dimensions. « *En chantant, celles qui étaient timides au début se développent : leurs visages, leurs corps s'ouvrent*, raconte Bénédicte. *Dans le chœur, elles apprennent également à faire attention les unes aux autres. Spirituellement, nous essayons de les élever.* »

Professeur, Bénédicte est aussi chanteuse lyrique, et pour elle, les deux sont intimement liés. Après des concerts en mai, Kaïre Maria sera en tournée en Vendée du 19 au 26 août 2019, puis en octobre à Saint-Germain-en-Laye.

Élise Tablé

### QUESTIONNAIRE DE PROUST REVISITÉ

**Le principal trait de votre caractère ?** La joie, l'entrain, la capacité à entraîner les gens et à les faire sortir d'eux-mêmes.

**Ce que vous fredonnez le matin ?** En ce moment le *Gloria* de Vivaldi car nous venons de le donner en concert !

**La pièce préférée de votre garde-robe ?** Une petite robe noire très agréable à porter au quotidien et qui, suivant les accessoires, peut être mise pour être chic ou plus cool !

**Un son de votre enfance ?** Les valse que nous écoutions.

**Une phrase qui vous fait avancer ?** « *Merci Seigneur pour la merveille que je suis* » et « *Croire à sa propre importance pour donner du bien aux autres* ».

**Un paysage que vous aimez ?** La vue que nous avons depuis notre maison de famille dans le Haut-Doubs.

**Le livre que vous lisez en ce moment ?** Pour le moment je suis plus dans mes partitions que dans un livre ! Les derniers que j'ai lus sont des livres de Max du Veuzit.

**Ce que vous aimeriez dire à vos jeunes choristes ?** Qu'elles sont belles et rayonnantes de l'amour et de la joie du Christ !

Que par leur chant, leur manière de se tenir et d'être, elles sont de vraies missionnaires. Que par leur voix, le fait de prier en chantant, elles parlent ainsi de l'importance de leur foi dans leur vie et qu'elles aident les spectateurs à mieux prier, qu'elles les conduisent vers le doux cœur de Jésus et de Marie.

**Votre compositeur préféré ?** En tant que chanteuse Donizetti et en tant que musicienne Chopin.

**Une phrase de la Bible qui vous inspire ?** Première épître de Saint Paul aux Corinthiens : « *Si je n'ai pas la charité, s'il me manque l'amour, je ne suis qu'un cuivre qui résonne, une cymbale retentissante.* »

## Saint-Malo, l'indomptable

Quand vous dites que vous habitez Saint-Malo, votre interlocuteur visualise à peu près tout de suite : Bretagne, mer, mouettes, crêpes et remparts. En réalité, il y a beaucoup plus de goélands que de mouettes. Ensuite, il faut préciser : Saint-Malo ne se limite pas à l'*intra-muros* (*intra*, comme on dit ici). C'est une commune très étendue - 36 km<sup>2</sup> - depuis la fusion en 1967 de Saint-Malo avec Paramé et Saint-Servan, communes limitrophes. Dès lors, il n'y a pas un centre-ville, mais plusieurs.

Saint-Malo compte 45 000 habitants... l'hiver, car l'été, c'est plutôt 200 000. D'où l'image de Saint-Malo comme lieu de vacances perpétuelles : « *Ah mais c'est génial, tu dois tout le temps aller à la plage !* » Il est vrai que le climat est doux, même l'hiver ; mais on ne se pose sur le sable que d'avril à octobre - si le temps le permet - et l'eau ne dépasse pas 20°C. C'est déjà mieux que le bitume urbain, me direz-vous avec raison ! En janvier dans le granit gris et froid d'*intra-muros*, ce n'est pas franchement joyeux, sans compter le vent à décorner les bœufs : j'ai finalement investi pour l'hiver dans un headband en tricot pour ne pas laisser ma chevelure obscurcir perpétuellement mon champ de vision !

Mais ce n'est finalement qu'un détail au regard des charmes de cette cité bretonne. Précisons au passage qu'il n'est pas besoin de parler breton, car Saint-Malo ne se situe pas en pays bretonnant mais en pays gallo.

Les remparts de Saint-Malo entourent un promontoire rocheux, relié à la côte par une digue. C'était en effet sur cette île que s'installa saint Malo - le saint évêque, pas la ville - au VII<sup>e</sup> siècle, et où migra l'évêque Jean de



© S. Pinilla

Châtillon au XIII<sup>e</sup> siècle. Celui-ci était auparavant établi à Alet juste à côté, où subsistent des vestiges gallo-romains et l'ancienne cathédrale Saint-Pierre. De 1590 à 1594, Saint-Malo fut même une république indépendante. Faisons un saut jusqu'en 1944 : occupé par les Allemands, Saint-Malo est bombardé et *intra-muros* détruit à 80 %. On a eu la bonne idée de le reconstruire dans le même esprit, même s'il est visible que les édifices sont récents pour la grande majorité.

On ne peut le nier : se promener sur la grande plage du Sillon - régulièrement plébiscitée par les classements des plus belles plages de France - est magnifique et vivifiant, surtout par grande marée, les plus grandes marées d'Europe s'engouffrant dans cette baie. Mêmes sentiments quand on gravit le Grand Bé, accessible à marée basse, où se trouve la tombe de Chateaubriand, natif d'ici. Nombreuses sont les personnes pratiquant la voile, le surf, le *paddle* - debout sur une planche avec une pagaie - ou le *longe-côte* - marchant dans l'eau, vêtues d'une combinaison.

La pointe de la Varde, le parc de la Briantais et les bords de Rance sont assez sublimes, surtout sous le soleil qui allume sur l'eau des reflets turquoise - ce n'est pas la Côte d'Émeraude pour rien. La lumière et les couchers de soleil sont doux et cuivrés. On peut aussi visiter dans la région Dinan, ravissante cité médiévale, et Dinard, coquette ville bourgeoise, accessible en « bus de mer » via la Rance.

Les crêperies sont délicieuses : je vous recommande « La Licorne » et « Bergamote ». Presque tous les documentaires sur Saint-Malo parlent du beurre Bordier, un beurre artisanal aux divers arômes, succulent, qui est dégusté jusque dans les palaces parisiens. Le restaurant « Autour du beurre » *intra-muros* est d'ailleurs une expérience des plus enivrantes. Notons aussi pour les plus branchées, le « Cook'in café ».

Si vous voyagez avec des enfants, ils seront ravis de se retrouver nez à nez avec les poissons incongrus du très prisé Grand Aquarium, s'identifier au corsaire Surcouf et à l'explorateur Jacques Cartier - enfants du pays dont les statues ornent fièrement les remparts -, sans compter les châteaux de sable à décorer de coquillages. Peut-être s'approprieront-ils la devise officieuse de Saint-Malo : « *Ni Français, ni Breton, Malouin suis !* »

Solange Pinilla



© S. Pinilla

La plage du Rosais

## UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

# Madeleine Delbrêl, unie aux plus pauvres

**D**endant longtemps, Madeleine Delbrêl fut une figure d'Ivry et du diocèse de Créteil. Reconnue vénérable en janvier 2018, elle est maintenant un modèle pour les chrétiens.

Née en octobre 1904 à Mussidan, près de Périgueux, Madeleine est issue, par ses deux rameaux, d'une famille bourgeoise, catholique d'habitude et de conviction, mais avec modération, occupée surtout de transmettre les repères culturels et sociaux de son milieu. Chef de gare en 1914, M. Delbrêl donne l'exemple du don de soi en organisant l'accueil des blessés et des permissionnaires sur la gare de Montluçon. Pour Madeleine, la vie semble douce, au gré des mutations de ses parents, instruite par des précepteurs, apprenant le dessin et la poésie, à laquelle elle s'essaie très tôt.

En 1916, la famille s'installe dans le quartier de Denfert-Rochereau, où le père a été nommé. Madeleine découvre la vie parisienne, presque en même temps qu'elle perd la foi reçue dans l'enfance. Le commencement des années 1920 est, pour Madeleine, une époque brillante, faite de compositions poétiques et surtout de soirées dansantes interminables entre amis dans le Paris de l'après-guerre. La vie mondaine de ses parents est également dense. C'est là qu'elle rencontre Jean Maydiou, jeune homme catholique dont elle tombe amoureuse et dont elle admire l'intelligence supérieure.

**Les fiançailles se profilent** mais, en 1925, Jean rentre au couvent dominicain d'Amiens. Déjà, en 1924, Madeleine s'est remise à prier. Elle prie en demandant... la foi. Progressivement, la revoici en route, étreinte par un profond amour de son Seigneur. Elle le traduit en poèmes, rencontre un certain succès en poésie, avec son recueil *La Route*, couron-



© Amis de Madeleine Delbrêl

né en 1926 par le prix Sully-Prudhomme. Elle s'imagine auteur, mais s'investit également dans le scoutisme, avec d'autres jeunes femmes, sur la paroisse Saint-Dominique à Paris.

C'est là qu'elle rencontre l'abbé Lorenzo, qui devient son directeur spirituel aux alentours de 1928 et le protecteur de toutes ses œuvres. À partir de 1930, les cheftaines se réunissent, à l'initiative de Madeleine, accompagnées par l'abbé Lorenzo, dans la Patrouille Saint-Dominique, pour approfondir leur foi et mieux intérioriser le sens de leur mission auprès des jeunes.

**Peu à peu naît la certitude** que leur équipe doit permettre à chacune de marcher vers la sainteté et que cette sainteté doit se vivre dans la charité envers les plus faibles. Madeleine et l'abbé Lorenzo développent le projet de la création d'une communauté de femmes implantée en banlieue ouvrière pour y porter une présence de Dieu. Elles sont trois jeunes femmes, avec Madeleine Delbrêl, à s'installer en octobre 1933 à Ivry, au cœur du communisme. Commence l'aventure des Équipes de la Charité de Jésus, que

Madeleine va mener jusqu'à sa mort en octobre 1964.

Les Équipes ne sont pas une congrégation féminine, mais une communauté de femmes célibataires, vivant leur foi en commun pour se sanctifier, exerçant un métier dans le monde et servant les paroisses et les plus pauvres. Madeleine, par exemple, exerce comme assistante sociale. Dans leur foyer, elles reçoivent chaque jour des pauvres, des chômeurs, des familles en détresse ou encore des vagabonds.

Les Équipes essaient progressivement en banlieue et en province, se lient avec la Mission de France en 1942, accompagnent l'expérience des prêtres ouvriers dès la fin de la Seconde guerre mondiale, dialoguent avec tous, notamment les communistes d'Ivry. Mais dans chaque crise, Madeleine se tourne vers Rome, reste dans la fidélité, écrit et annonce partout le sens d'un apostolat fécond, appuyé sur la prière et la vie sacramentelle, tourné vers les pauvres, uni à l'Église.

Engagée sur tous les fronts, n'abandonnant pas pour autant son goût pour l'écriture poétique où elle exprime sa foi, tournée vers l'Eucharistie, Madeleine meurt littéralement à l'ouvrage, reconnue par tous comme une héroïne de la foi et de l'action sociale. Le jour de son enterrement, toute la municipalité communiste d'Ivry est présente, auprès du clergé, reconnaissant en Madeleine une adversaire chrétienne loyale et une alliée objective dans le secours à tous les pauvres.

*Gabriel Privat*

**“ N'allez pas au travail comme à une corvée, alors que vous pouvez et devez en faire une prière. ”**

*Madeleine Delbrêl* ”

## S'aimer malgré la distance

**On y pense en lisant les lettres des Poilus à leur épouse... Même aujourd'hui, il n'est pas rare que des couples mariés soient confrontés à la séparation géographique, dans des situations très diverses telles que les déplacements professionnels, les missions de plusieurs mois, le célibat géographique, les horaires décalés ou simplement les horaires de grande amplitude. Comment continuer à s'aimer malgré l'absence ? Véronique Suquet, conseillère conjugale et familiale au cabinet Raphaël à Fontenay-sous-Bois (Val-de-Marne), nous éclaire.**

### Zélie : En quoi la distance peut-elle fragiliser la relation de couple ?

*Véronique Suquet* : La séparation géographique laisse une place vide ; or, la nature a horreur du vide, et d'autres choses ou personnes peuvent venir le remplir. Il n'y a plus le partage, la tendresse, l'intimité et le soutien réciproque de la présence physique quotidienne. Il est difficile de communiquer, car on n'a pas les mêmes rythmes. On peut perdre dans la qualité de la communication, notamment dans le langage non verbal. On partage moins d'expériences communes : on sort seul, on voit des amis seul, ce qui est autant d'investissement en moins dans la vie à deux.

Les couples qui tiennent dans cette situation sont ceux qui arrivent à mettre des passerelles entre leurs vies, pour rendre l'autre présent autrement. Dans la prise de décision, il est important de tenir l'autre au courant et le consulter ; même si les actes sont les mêmes, la décision est prise à deux. Faire cela a ainsi changé la relation d'un couple en célibat géographique que j'ai reçu, dont l'homme sortait souvent tard le soir avec ses amis, et dont la femme lui reprochait de n'être pas informée et d'accord avec cela.

### La distance peut-elle parfois être bénéfique au couple ?

En effet, il y a beaucoup de bénéfices secondaires ! La distance re-dynamise le couple, car le manque crée le désir. Dire : « *Tu me manques* » signifie : « *J'ai un désir de toi* ». Un sociologue a d'ailleurs observé que les couples



Pixabay License

### CHARLOTTE ET SIMON mariés depuis 11 ans

« Pendant les missions de plusieurs mois de mon mari, en plus des appels sur Skype ou WhatsApp, le meilleur moyen de communiquer reste pour moi les lettres manuscrites. Quand je vois une lettre avec son écriture dans la boîte aux lettres, quel bonheur ! C'est une lettre que je vais savourer au calme pour mieux m'en imprégner, verser une larme et la relire quand j'ai un coup de mou. Le tas de toutes ces lettres que nous gardons année après année nous fait dire que notre amour est plus fort que la séparation !

Au retour de la dernière Opex, nous nous sommes retrouvés tous les 4 - et demi, j'étais enceinte de presque 7 mois - et j'ai eu la sensation de m'être faite voler mes retrouvailles avec mon mari, par mes enfants qui - c'est bien normal - n'ont plus lâché leur papa... Cela m'a fait comprendre qu'il fallait que je retrouve mon mari seule à seul avant que les enfants le voient. J'avais besoin de pouvoir à nouveau m'abandonner complètement dans ses bras et craquer sous le coup de l'émotion, de lâcher prise après ces longs mois de séparation, pendant lesquels je suis à la fois Maman et Papa. Nous en avons parlé et nous avons en effet organisé son prochain retour ainsi ; j'irai le chercher seule à l'aéroport, et ensuite il y aura les retrouvailles avec les garçons. Puis dans les semaines ou mois qui suivent une Opex, nous nous faisons un voyage en amoureux, nécessaire pour notre couple ; bien sûr, chacun fait selon ses besoins et moyens. »

régulièrement séparés ont davantage de relations sexuelles. Ensuite, la distance vient casser la routine ; elle demande de réorganiser le mode de relation et suscite de la créativité : « *On se voit peu, donc il faut que ce soit bien* ». Ensuite, cela donne de l'autonomie, dans des cas de couples dont la

relation est en mode « parent-enfant » ; mais aussi de l'oxygène à chacun, quand le couple est trop fusionnel : chacun peut avoir plus d'espace, avec des loisirs et des amis, puis partager son vécu avec l'autre. Enfin, la distance réduit parfois les sources de conflit tirées du quotidien, et suscite plus d'efforts lors du temps partagé ensemble.

### Si la question se pose pour l'un des conjoints d'accepter un travail qui prévoit de nombreuses absences, quels sont les critères pour nourrir la décision du couple ?

Les critères sont la faisabilité – est-ce proche ou loin ? – ; le coût financier – les allers-retours, le logement – ; ce que cela va apporter au couple ; les renoncements pour le couple, pour chacun et pour la famille ; l'organisation matérielle ; la fréquence des retrouvailles ; la gestion liée aux enfants ; les soutiens familiaux et amicaux ; enfin la question du travail de l'autre conjoint.

### Comment entretenir concrètement le lien amoureux malgré l'absence ?

Il s'agit de rendre l'autre présent, comme s'il occupait la chaise d'à côté. On va utiliser les langages de l'amour, comme les compliments et les services. Il s'agit en quelque sorte d'« occuper le terrain ». Cela passe par le soutien et l'écoute quand l'autre rencontre des difficultés. Il faut communiquer beaucoup, sur les faits mais surtout sur la façon dont on les a vécus : le ressenti. Par exemple le soir, on peut partager les « pierres blanches » et les « pierres noires » : les bons et les mauvais moments. Les photos, vidéos et outils comme Skype ou WhatsApp permettent des liens de tous les instants. On peut remplacer la quantité par la qualité, que ce soit au téléphone ou en présence de l'autre.

Concernant le décalage du rythme – qui est parfois un décalage horaire –, mieux vaut planifier les rendez-vous



### Est-il pertinent de taire à l'autre certaines choses du quotidien, pour ne pas l'inquiéter par exemple ?

Dans les cas des militaires qui ne doivent pas recevoir d'informations traumatisantes ou culpabilisantes, oui, car ils peuvent rarement rentrer en cas de problème. En revanche pour les autres, mieux vaut transmettre l'information, car cela donne à l'autre la liberté de se sentir impliqué. Si on tait trop de choses, on n'est plus en phase.

### Comment gérer le partage des tâches domestiques et les décisions familiales dans ce cadre ?

On va réinventer les rôles en en parlant ensemble. Par exemple, le conjoint qui part peut gérer des tâches à distance, comme répondre aux mails administratifs, gérer les comptes et les impôts, ou encore préparer les vacances. Ce n'est pas le moment de lancer de grands chantiers dans la maison. De même, les décisions familiales doivent être prises à deux. Sinon, l'autre risque de se sentir exclu.

### Comment vivre la sexualité quand on est séparé physiquement ?

Pour qu'il y ait une relation sexuelle, il faut d'abord qu'il y ait une intimité. S'il y a des tensions, l'intimité ne va pas se faire. Il est également bénéfique de parler pendant la séparation de la façon dont chacun gère le manque et le désir. Comme dans les autres domaines, en cas de séparation géographique, il faut réorganiser son mode de fonctionnement, être à l'écoute des besoins de chacun et communiquer.

*Propos recueillis par Solange Pinilla*

#### CAMILLE ET BENOÎT mariés depuis 5 ans

« Le conjoint qui part doit aussi faire attention à garder un contact avec le quotidien de la famille : demander de vraies nouvelles, s'intéresser aux petits détails même peu passionnants, afin de ne pas trop s'éloigner et de ne pas amplifier la coupure. Cela facilite à mon sens le retour au quotidien si l'on a suivi celui-ci tout du long de l'absence – dans la mesure du possible évidemment. WhatsApp – ou une messagerie instantanée équivalente – permet de partager sans attendre les bons mots, les bêtises, les petits instants volés, avant de les oublier ou de prendre trop de recul. »



« Il ne faut pas  
avoir peur d'aimer  
et de dire aux gens  
qu'on les aime.  
C'est le plus grand  
ressourcement personnel. »

Jean Vanier