

Zelie

100% féminin • 100% chrétien



**MARIE QUI DÉFAIT
LES NŒUDS**

**QUESTIONNAIRE
DE PROUST HIVER**

**VOYAGE
EN ESPAGNE**

Le corps
**EN
MOUVE-
MENT**

Joséphine d'Yquem
vigneronne au XIX^e siècle

Anne.K

médailles de baptême



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

www.annekirkpatrick.com

09 72 52 39 44 - bonjour@annekirkpatrick.com

gravure classique offerte avec le code ZELIE2024

édito



Chères lectrices, alors que 2024 débute, nous nous rappelons que cette année a déjà été maintes fois évoquée, à propos d'un événement qui aura lieu du 26 juillet au 11 août. Ce sont les Jeux olympiques de Paris ; la dernière fois où des JO ont été organisés en France date de 1992, avec les Jeux olympiques d'hiver à Albertville. Cet événement physique et sportif nous amène à une question fondamentale : qu'est-ce que le mouvement ? Ce qui est sûr, c'est qu'il n'y a pas de vie sans mouvement. Depuis la première division cellulaire qui a suivi notre conception, et jusqu'à notre mort finale, le mouvement est là. Après, c'est terminé, le corps ne bouge plus, même les ongles et les cheveux s'arrêtent de pousser, contrairement à une idée reçue. Nous voilà à parler de choses peu plaisantes pour un éditorial de début d'année, cela commence mal... Au contraire : le mouvement, c'est la vie ! Tenir debout, c'est un mouvement d'équilibriste. Dormir, c'est se retourner de nombreuses fois. Respirer, un mouvement de va-et-vient. La sédentarité, en revanche, est néfaste pour la santé. Un kinésithérapeute en vogue a même dit : « *La sédentarité, c'est le nouveau tabac* ». Là, étonnamment, en lisant tous les méfaits de l'immobilité et les bienfaits du sport, on continue à lire, mais en exécutant de gracieux battements de pieds ! Cela ne veut pas dire qu'il faut avoir la bougeotte, s'éparpiller, se disperser, car Pascal hausserait la voix : « *Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer au repos dans une chambre !* ». Évidemment, il faut les deux : repos et mouvement ! Alors, belle et sainte année 2024 ! Calme et dynamique, les deux.

Solange Pinilla, rédactrice en chef

SOMMAIRE

- 4 La dévotion à Marie qui défait les nœuds
- 6 Sainte Paule, collaboratrice de saint Jérôme
- 7 L'indienne : une mode qui ne se démode pas
- 9 Les bonnes nouvelles de décembre
- 10 Image de soi : des outils pour les adolescentes
- 13 Le corps en mouvement
- 14 Céleste Besnard : « Danser pour habiter son corps »
- 16 Myriam de Lafforest : « Je vais chercher le mouvement »
- 18 La peinture de course de chevaux, de Géricault à Degas
- 19 Recette : « cocido » à la madrilène
- 20 Livres : une quête de sens
- 21 Joséphine d'Yquem, vigneronne
- 23 Voyage en Espagne
- 25 Questionnaire de Proust d'hiver



© Adobe Stock

LA PHOTO DU MOIS

« Du levant au couchant du soleil,
loué soit le nom du Seigneur ! » (Ps 112)



Magazine Zélie

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

Directrice de publication :
Solange Pinilla

Rédactrice en chef : S. Pinilla

Magazine numérique gratuit.
Dépôt légal à parution.

Maquette créée par Alix Blachère.

Photo p. 1 : Ascension © Myriam de Lafforest
(voir p. 17-18)

Les images sans crédit photo indiqués sont
sans attribution requise.

La dévotion à Marie qui défait les nœuds

Alors que janvier débute par la solennité de Marie, Mère de Dieu, découvrons une dévotion née en Allemagne, passée par le futur pape François, arrivée en Amérique latine et en Europe, et dont nous avons recueilli plusieurs témoignages.

Lar un beau jour d'été, Amélie commence une neuvaine à Marie qui défait les nœuds. « Je suis alors dans une entreprise avec un management toxique, mais je ne peux pas démissionner, car j'habite à Paris et je dois payer mon loyer », raconte-t-elle. À la rentrée de septembre, elle est licenciée. « Avec du recul, c'était en fait la meilleure option, sourit la jeune femme. J'ai pu quitter la boîte, toucher le chômage, et souffler psychologiquement - avant de trouver un nouveau travail. »

Mais qui est « Marie qui défait les nœuds » invoquée par Amélie ? Cette dévotion à la Vierge n'est pas issue d'une apparition, mais trouve son origine dans un tableau (photo). Il représente Marie, couronnée d'étoiles et écrasant le serpent, la tête penchée en train d'enlever les nœuds d'un ruban blanc tenu par des anges. Exposé dans l'église Saint-Pierre de Perlach, à Augsburg en Bavière (Allemagne), ce tableau a été réalisé par le peintre Johann Schmidtner en 1700, comme le rapporte le site « Notre histoire avec Marie ». C'est un prêtre, Jérôme Ambroise von Langenmantel, qui l'a commandé au peintre, en action de grâce pour un couple ayant échappé à la rupture. Après qu'un prêtre eut demandé à la Vierge Marie de défaire les nœuds de celui-ci, le couple avait retrouvé la paix. Cette représentation pourrait aussi être un écho à une phrase de saint Irénée : « Par sa désobéissance, Eve a créé le nœud qui a étranglé le genre humain. Par son obéissance, Marie l'a dénoué ».

Ce tableau reste peu connu, jusqu'à un jour de 1983, où un certain Jorge Mario Bergoglio, alors prêtre jésuite argentin, s'arrête devant lui pendant ses études. Ému par cette image de Marie, le futur pape François rapporte plusieurs photos de ce tableau à Buenos Aires.

Une artiste, Ana Maria Berti de Betta, reproduit ce tableau à quatre reprises. Le Père Bergoglio en installe une dans l'Université catholique El Salvador de Buenos Aires. On témoigne de grâces reçues ; la paroisse voisine



Diocese of Augsburg/Wikimedia commons

installe une copie du tableau dans son église. Puis c'est le cas d'une autre paroisse de la ville, San Juan Bautista. Le curé de cette dernière, le père Juan Celeiro, écrit, dans les années 1990, une neuvaine à Marie qui défait les nœuds (voir encadré page suivante). Des milliers de pèlerins viennent à San Juan Bautista. Un couple franco-brésilien s'y rend puis fonde au Brésil, à Campinas, un grand sanctuaire à Marie qui défait les nœuds, qui attire près des centaines de personnes chaque jour.

L'histoire ne s'arrête pas là. Un prêtre du diocèse de Fréjus-Toulon, le Père François-Régis de Joigny, arrive à Campinas. A son tour, il est marqué par la Vierge Marie et par la ferveur des pèlerins, et souhaite répandre la neuvaine. De retour à Flayosc, dans le Var, il célèbre tous les lundis une messe en l'honneur de Marie qui défait les nœuds. Nommé en 2015 à la paroisse de l'Immaculée Conception, à Toulon, il parle aux fidèles de cette dévotion et le lundi soir, nombreux sont les fidèles qui assistent à la messe. Un groupe de prière s'y réunit le mardi pour une soirée d'enseignement, de chapelet et de louange.

En 2018, cette église toulonnaise devient un sanctuaire à Marie qui défait les nœuds, sur proposition de fidèles du diocèse. En France, on trouve aussi une copie de ce tableau notamment à Bollène dans le diocèse d'Avi-

Extrait de la neuvaine du Père Celeiro

« **Vierge Marie, mère du bel Amour**, mère qui n'a jamais abandonné un enfant qui crie au secours, mère dont les mains travaillent sans cesse pour tes enfants bien aimés, car elles sont poussées par l'Amour divin et l'infinie Miséricorde qui débordent de ton cœur, tourne ton regard plein de compassion vers moi.

Vois le paquet de « nœuds » qui étouffe ma vie. Tu connais mon désespoir et ma douleur. Tu sais combien ces nœuds me paralysent. Marie, mère que Dieu a chargée de défaire les « nœuds » de la vie de tes enfants, je dépose le ruban de ma vie dans tes mains. Personne, pas même le Malin, ne peut le soustraire à ton aide miséricordieuse. Dans tes mains, il n'y a pas un seul nœud qui ne puisse être défait.

Mère toute puissante, par ta grâce et par ton pouvoir d'intercession auprès de ton Fils Jésus, Mon Libérateur, reçois aujourd'hui ce "nœud" (le nommer, si possible). Pour la gloire de Dieu, je te demande de le défaire, et de le défaire pour toujours. J'espère en Toi. (...)

Marie, toi qui défaits les nœuds, prie pour moi. »

(Source : site du diocèse d'Avignon)



© Palais du rosaire

gnon, au Sanctuaire de l'Association Famille missionnaire de l'Évangile de la Vie. Le pape François, lui, n'a pas oublié la dévotion de sa jeunesse : en 2021, il a installé une reproduction d'après l'original de Marie qui défait les neufs dans à la maison Sainte-Marthe au Vatican.

L'association « Avancer, Vivre et Écouter - AVE-Marie qui défait les nœuds » organise plusieurs fois par an des « retraites en confiance » en France, afin de « pouvoir remettre à la Vierge Marie, "Celle qui défait les nœuds", toutes les difficultés insolubles à vue humaine qui étouffent votre vie ».

En France ou ailleurs, des personnes continuent de demander des grâces par l'intercession de Marie qui défait les nœuds. C'est le cas d'Ombeline. Fin 2021, elle habite Valencia, en Espagne. Elle vient de commencer une formation de naturopathe à distance et, livrée à elle-même, elle est un peu perdue. « J'étais aussi en train de faire le deuil d'une relation amoureuse qui avait été ma première et que je m'étais persuadée d'être la bonne », nous narre-t-elle. Elle se souvient alors d'une amie qui lui avait parlé d'une neuvaine à Marie qui défait les nœuds.

« Je m'y suis mise. J'avais trois intentions dont deux liées : faire mon deuil de la précédente relation et quand Dieu le voudrait, rencontrer l'homme avec qui je me marierais. J'ai aussi nommé l'intention de savoir où je poserais mes valises dès janvier - nous étions fin novembre. Au 4^e jour de la neuvaine, mon deuil s'est fini, c'était acté, je me suis sentie libérée. Au

9^e jour j'ai envoyé un mail à la Maison Mareuil, une initiative à Amiens qui proposait une colocation intergénérationnelle de femmes, et un service pour un lieu pour les femmes appelé "le cocon", tout cela relié à une paroisse, Notre-Dame d'Amiens. »

Après deux mois un peu difficiles, car Ombeline ne connaît personne à Amiens, elle se rend avec une de ses colocataires au bar associatif du diocèse, tenu par des jeunes, le Kingdom Coffee : « C'était le 27 février 2022, se remémore-t-elle. Le soir, j'y rencontrais Thibaud, qui est devenu mon fiancé un an après, et nous nous marions le 13 avril 2024 ! Sans cette neuvaine à Marie qui défait les nœuds, je ne serais jamais allée à Amiens et je n'aurais jamais rencontré mon fiancé et futur époux. Les grâces de Dieu abondent, et Marie défait nos nœuds avec beaucoup d'amour et d'humour. Et sur cette plage de Valencia, j'ai gravé sur le sable ces mots God's timing is perfect (Le temps de Dieu est parfait) qui sonnent encore si justes aujourd'hui ».

Quelle que soit l'issue de nos prières, honorons la bonté maternelle et la puissance d'intercession de la Vierge Marie auprès du Père, qui sont assurément un grand réconfort pour ses enfants.

Solange Pinilla

Marie qui dénoue les soucis de couple

Historiquement, cette représentation de la Vierge Marie fait référence aux situations de couples difficiles, et le ruban blanc reprend aussi le symbole de l'alliance matrimoniale utilisé à l'époque du peintre. Kate a un récit bien particulier à nous livrer à ce sujet. Issue d'une famille non chrétienne, elle a reçu le baptême à l'âge de 11 ans, sans pratiquer par la suite. En 2016, elle se marie civilement à l'homme avec lequel elle est déjà en couple depuis six ans. En juin 2023, un bouleversement a lieu : elle revient à la foi catholique. Cependant, son mari, animé par un fort rejet de l'Église, ne comprend pas son choix. D'ailleurs, depuis la naissance de leur second enfant, il y a quelques mois, ils traversent une grave crise de couple.

« Nous avons régulièrement des discussions à propos d'un éventuel divorce, raconte Kate. Même si nous ne sommes pas mariés religieusement, je tiens à notre union et je ne veux pas imposer une séparation à nos enfants, comme je l'ai vécue moi-même petite. À ce moment-là, je cherche un chapelet en bois, et le seul que je trouve et qui me plaît est le chapelet de Marie qui défait les nœuds. Je commence la neuvaine. »

Ce jour-là, en novembre 2023, son mari lui parle de son souhait d'une séparation. « Nous avons discuté une nouvelle fois. Et là, j'ai senti dans mon cœur quelque chose qui se déliait. Mon mari n'avait pas l'air partant pour redonner une chance à notre couple. Mais finalement, quelques instants après, il m'a dit en passant : "C'est bon, on continue". À présent, cela se passe bien, nous ne parlons plus de divorce. Il y a comme une étincelle dans nos cœurs. Nous avons l'impression de retomber amoureux, après 13 ans. Même si mon mari ne sait pas que j'ai prié, Marie a agi dans son cœur ! » J.P.

Sainte Paule, collaboratrice de saint Jérôme

Paule naquit à Rome le 5 mai 347. Elle était d'une riche famille illustre. Ses ancêtres étaient chrétiens depuis deux siècles et elle reçut une solide formation chrétienne. Elle fut élevée dans le luxe et mariée à seize ans à un riche patricien. Elle eut cinq enfants et tout lui souriait quand une maladie enleva subitement son époux vers l'an 379. D'abord accablée, Paule se releva pleine de force et trouvant autour d'elle des modèles de vertu comme sainte Marcelle, elle entra résolument dans la vie monastique.

La prière, la pénitence, les œuvres de charité, emplirent sa vie. Ses esclaves affranchis devinrent ses frères et sœurs. Elle établit une communauté dans son palais. En 382, arrivèrent à Rome Paulin évêque d'Antioche, saint Épiphanes évêque de Salamine, accompagnés du moine Jérôme déjà célèbre. Ils venaient assister à un concile convoqué par le pape saint Damase. Le concile terminé, les deux évêques repartirent, laissant à Rome Jérôme devenu secrétaire du pape. Jérôme donna un temps des conférences sur les Saintes Écritures. Paule ne tarda pas à se mettre entièrement sous sa direction et commença à étudier la langue hébraïque. Mais écœuré par la mollesse des chrétiens romains, l'austère Jérôme partit en Terre sainte. Emmenant à sa suite sa fille Eustochium et plusieurs jeunes filles consacrées à Dieu, Paule fit de même en septembre 385 malgré ses enfants qui firent tout pour la retenir.

Paule visita tous les lieux saints, Jérusalem, Bethléem, Hébron, Jéricho, le Jourdain, Tibériade. Elle rencontra et interrogea des Pères du désert comme saint Macaire. Puis elle revint à Bethléem avec l'intention de s'y fixer pour toujours. À côté de la grotte de la Nativité, elle fit bâtir un monastère pour ses filles spirituelles et

un autre pour Jérôme et ses compagnons. Elle acheva de distribuer les restes de sa fortune et fit élever un hospice pour les pèlerins.

Par ses bienfaits, elle ôta à saint Jérôme tout souci matériel. Elle lui fournit des secrétaires, paya largement les rabbins qui l'aidèrent dans sa tâche de traducteur biblique, le protégea contre les attaques haineuses des hérétiques. En quelque sorte, elle fut l'âme de cette grande entreprise de traduction en latin de tous les textes bibliques, ce qui donna la *Vulgate*, et couvrit saint Jérôme d'une gloire immortelle.

Paule tomba malade vers la fin de l'année 403 et mourut le 26 janvier 404 après le coucher du soleil. Elle avait cinquante-sept ans. On déposa son corps dans une grotte attenante à la crèche où les pèlerins de Bethléem peuvent encore vénérer son tombeau, hélas vide aujourd'hui.

D'après des documents datant de 1095, les restes de sainte Paule auraient été apportés d'Orient en France vers l'an 800 par les ambassadeurs que Charlemagne avait envoyés au calife Haroun-al-Rachid. L'empereur les aurait remis à son cousin l'archevêque de Sens, qui les déposa dans sa cathédrale.

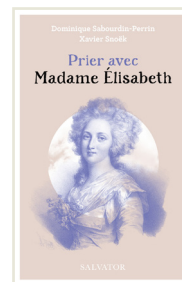
Mauricette Vial-Andru



Zurbarán / Wikimedia commons

À l'école de Madame Élisabeth

Élisabeth de France, sœur de Louis XVI, fut une figure marquante par sa foi, sa charité et son courage au moment de la Révolution. Le petit livre *Prier avec Madame Élisabeth* (Salvator) de Dominique Sabourdin-Perrin et Xavier Snoëk - ce dernier étant postulateur de sa cause de béatification - invite à revivre les étapes de sa vie et à prier avec elle. Au fil des quinze chapitres, on aborde différentes dimensions de sa vie : son amour pour Dieu, son célibat non consacré, son attachement à son pays, ou encore son emprisonnement au Temple avec son frère et Marie-Antoinette. On prie ensuite avec ses mots ou avec des intentions liées à ces thématiques. *S. P.*





L'indienne : une mode qui ne se démode pas

Le terme de *fast fashion*, cela vous dit quelque chose ? Ce système moderne de consommation des vêtements, produits le plus souvent en Asie, de piètre qualité, et importés par le monde occidental, les vend à bas prix et les jette après quelques utilisations. En clair, une catastrophe écologique, sans parler des enjeux politiques et sociaux liés à ces industries (conditions de travail, rémunération des ouvriers asiatiques...) Mais si l'expression ne s'impose que depuis quelques années, le système, lui, est né bien avant...

Au **XVI^e siècle**, les explorateurs de l'Inde découvrent que les Indiens de toutes les castes s'habillent de toiles de coton peintes ou imprimés de motifs colorés, éclatants, encore inconnus en Europe. Leurs techniques pour fixer la couleur sur le tissu fascinent les Occidentaux, qui y voient une formidable opportunité commerciale. Et ils ont eu le nez creux : ces toiles indiennes ont un succès retentissant sur les marchés européens, sont à l'origine de la création des Compagnies des Indes de plusieurs nations, et représenteront même, à leur apogée, plus des trois quarts du volume de marchandises exportées.

En Europe, et en France particulièrement, les indiennes séduisent toutes les classes de la société. La matière, tout d'abord, est une véritable révolution. Au lieu de la soie aristocratique ou du lin et du chanvre, réservés aux classes populaires, on découvre une toile de coton légère, douce, facile à entretenir, et qui deviendra de plus en plus bon marché. Les motifs, ensuite, principale caractéristique de ces indiennes, sont vifs, colorés et exotiques. Ils représentent des végétaux et des animaux inconnus, entrelacent des formes géométriques complexes, rendues éclatantes par l'usage de la garance ou de l'indigo. En quelques décennies, ces tissus se retrouvent partout, de l'habillement à la décoration d'intérieur.



Motifs d'indienne imprimés sur une toile au XIX^e siècle, et déjà courants au XVII^e siècle.

Voilà ce que l'on pourrait qualifier de débuts de la *fast fashion* : une production considérable, en provenance d'Asie, dictés par les industriels européens qui fournissent à leurs fabricants les motifs en vogue à imprimer sur les toiles. Mais contrairement à notre époque, qui se débat avec ce problème sans trouver de solution à court terme, le pouvoir royal du XVII^e siècle ne tarde pas à réagir. En 1686, Louvois, ministre de Louis XIV, interdit la fabrication, la vente, et même le port de ces indiennes dans tout le royaume, pour protéger les industries françaises de soie et de draps. Mais face à la puissance de la mode et aux impératifs économiques, l'arrêt est aboli en 1759.

Commence alors la grande période des indiennes... européennes. Avec la fin de cette prohibition, des ouvriers qui avaient pu se former à ces techniques reviennent sur le sol français pour ouvrir les premières manufactures nationales d'indiennes. De cette période, on retient surtout un nom, celui de l'Allemand Philippe Oberkampf, qui fonde la fameuse manufacture du même nom. Durant près d'un siècle, il produira des toiles d'excellente qualité, aux motifs variés, dont certaines de-



Les foulards de Place Saint-Michel (page précédente) et les pièces Apaches collections (ci-dessus) utilisent à leur tour ces motifs indémodables.

viendront les toiles de Jouy que nous connaissons bien encore aujourd'hui. L'Angleterre elle aussi se couvre de ces usines, caractéristiques de la proto-industrialisation de l'Europe.

Et l'Inde, dans tout cela ? Eh bien, une fois que les Européens eurent découvert (plus ou moins honnêtement) leurs secrets de fabrication, elle ne peut faire face au rouleau compresseur de ce début d'industrialisation.

À la fin du XVII^e siècle, même en Inde, on porte des indiennes britanniques. Et le fil utilisé pour la production locale est lui aussi de fabrication anglaise. Rien d'étonnant, alors, que le rouet devienne quelques décennies plus tard, l'emblème d'une révolution menée par un certain Gandhi. D'ailleurs, les plus attentifs parmi vous auront sans doute fait le lien entre ce rouet et le symbole qui orne le centre de l'actuel drapeau indien...

En France, ces techniques ont également donné naissance aux tissus provençaux, présentés comme « traditionnels », mais qui ne le sont en fait que depuis quelques siècles, et qui doivent beaucoup aux techniques d'impression indienne. Mais les indiennes ont survécu d'une autre manière. Elles sont les ancêtres toutes ces charmantes petites robes à fleurs que nous mettons parfois, dès le printemps venu. Ou encore de l'adorable barboteuse motifs toile de Jouy dont certains habillent leurs bambins. Et l'univers de la haute couture n'en est pas en reste, puisqu'en 2018, par exemple, Dior s'est emparé de la toile de Jouy et de son histoire pour un défilé entièrement dédié à cet emblème de l'industrie textile française.

Que l'indienne soit le précurseur ou non de la *fast fashion* - laissons ce débat aux historiens - n'oublions pas que l'essentiel, c'est un vêtement durable et produit dans des conditions décentes : salaire des ouvriers, conditions de travail, marge des entreprises... La planète et votre conscience vous remercient ! (À ce sujet, lire aussi l'article « [Progresser vers une mode éco-responsable](#) »)

Elervie Quelven

À la maison, pendant vos trajets, ÉCOUTEZ « ZÉLIE - LE PODCAST »

.....

Des rencontres avec des femmes inspirées et inspirantes

> Disponible sur magazine-zelie.com/le-podcast
et sur les plateformes d'écoute

Nouveau !
Bérangère
Midon

.....



Manon
Tanghe

.....



Maylis
Berthier

.....



Céline
Tastevin

.....



Sophie
Bobbé

.....



Louise de
Carrère

.....



Les bonnes nouvelles de décembre

ÉDUCATION Fondée il y a quelques mois par Anne-Laure Giard, l'Académie d'Erudio a pour objectif d'aider les enfants de la maternelle à la 6^e à développer leur culture générale, et de leur permettre notamment « reconnaître et comprendre la multitude de références historiques, mythologiques et religieuses » qu'on peut trouver dans les musées, églises ou encore châteaux. L'entrepreneuse a mis au point une méthode ludique, en diversifiant les approches - visuelle, kinesthésique et sensorielle - et en proposant ensuite un jeu d'énigme ou d'enquête pour permettre aux enfants de s'approprier ces connaissances. Elle intervient dans des écoles - par exemple, sur l'origine mythologique des Jeux olympiques - et souhaite investir d'autres lieux culturels, comme les médiathèques.

PATRIMOINE Le nouveau coq de Notre-Dame de Paris a été hissé le 16 décembre en haut de la nouvelle flèche de la cathédrale, reproduite à l'identique d'après celle de Viollet-le-Duc au XIX^e siècle. Alors que le coq doré à la feuille a été béni par l'archevêque de Paris, l'ancien coq en cuivre retrouvé dans les décombres de l'incendie du 15 avril 2019, actuellement à la Cité de l'architecture, sera exposé dans le futur Musée de l'Œuvre Notre-Dame qui devrait voir le jour dans les locaux de l'Hôtel-Dieu, ainsi que l'a annoncé le Président Emmanuel Macron le 8 décembre. Une date qui précède d'une année exactement la réouverture de la cathédrale rebâtie, le 8 décembre 2024.

ÉCOLOGIE La jeune entreprise iPSAGO, fondée à Aix-en-Provence par Thibault Venezia et Renaud Alouche, amis d'enfance, lutte contre le gaspillage « à la source » : elle récupère des fruits et légumes hors calibre ou en surproduction auprès des producteurs bios, ainsi que certaines ressources sous-exploitées, comme les pulpes des fabricants de jus de fruits ou des drêches de brasseries artisanales, issues du processus de brassage. Elle les transforme ensuite en biscuits et en-cas, vendus en ligne et en boutiques partenaires, telles que la chaîne de magasins « NOUS anti-gaspi ».



De l'or dans les mains © Julie Gamberoni

ARTISANAT Le 11 décembre à l'Olympia à Paris, la Nuit du Bien commun a suscité une levée de dons pour des projets associatifs innovants. Parmi les 14 lauréats de cette 7^e édition, l'association « De l'or dans les mains », qui souhaite « initier les collégiens aux métiers manuels et réintégrer la pratique artisanale dans les collèges ». Elle a été fondée par Gabrielle Légeret, ayant vu la fermeture de nombreuses entreprises artisanales et d'ateliers dans sa région d'origine, la Touraine, et décidé de se mobiliser pour faire changer le regard sur ces métiers. De l'or dans les mains suscite des moments de rencontre et de pratique entre artisans et élèves de 5^e, dans un programme de 9 heures avec 9 artisans différents (*photo ci-dessus*) et des techniques variées : métier à tisser, dorure sur feuille, céramique, marqueterie, ébénisterie ou encore linogravure.

ÉNERGIE Un immense gisement d'hydrogène, le plus grand au monde, a été découvert il y a quelques semaines à Folschviller, en Moselle. Dans les souterrains du bassin minier, cette réserve est estimée à près de 250 millions de tonnes d'hydrogène blanc. Dans un contexte où l'on cherche à remplacer le pétrole, l'intérêt pour ce gaz est grand, et l'on étudie ses applications pour l'utiliser pour les batteries de voiture ou encore dans l'aviation civile.

Elise Tablé

03/04
FEVRIER
2024

SALON À L'AMOUR ! ESPACE CASA ITALIA
75011
PARIS

Showroom & ateliers autour du mariage

À l'Amour

TOUS VOS PRESTATAIRES DE MARIAGE À PORTÉE DE MAIN !

www.salonalamour.fr

@alamour.2024

Image de soi : des outils pour les adolescentes

À l'adolescence, les jeunes filles ont tout à gagner à partir à la découverte d'elles-mêmes et de leur singularité. À l'heure des réseaux sociaux et d'une certaine confusion sur la vision du corps sexué, des initiatives et des livres peuvent être de précieux alliés pour grandir en liberté. Entretien avec **Philippine Casanova, 24 ans, présidente de l'association Alma, qui invite à découvrir la beauté de la féminité.**



Zélie : Comment est née l'association Alma ?

Philippine Casanova (en photo) : J'ai créé Alma avec quatre amies il y a deux ans et demi, en 2021, suite à une expérience dans le scoutisme. Nous étions cheftaines de guides en Seine-Saint-Denis, et nous avons été marquées par une phrase que nous ont dite les guides. À propos d'un texte que nous leur avons demandé de méditer, des guides ont déclaré : « *Ce texte est sexiste, car il différencie les hommes et les femmes* ». Nous nous sommes dit qu'il était important de répondre à leurs questions, et d'aborder sereinement la question de l'identité féminine. Nous avons donc décidé de monter une association...

Que propose l'association ?

Il s'agit de sessions pendant 3 week-ends par an, pour les jeunes filles de 14 à 16 ans. Pendant le week-end, une quinzaine de jeunes filles sont accompagnées par 5 jeunes femmes de 20 à 30 ans, qui sont davantage dans une posture de « grande sœur » que d'autorité ou de modèle, et qui montrent qu'il y a plusieurs manières d'être femme.

Nous abordons des questions assez variées : être une femme, l'estime de soi, l'éducation affective et sexuelle, la vision globale de la personne – physiologique, psychologique et spirituelle. Il y a des enseignements, comme celui sur bien user de son temps, à l'échelle de sa journée, de son cycle ou de sa vie. Celui sur le cycle est relu par une infirmière interne à l'association, mais les animatrices ont été formées à divers sujets, par exemple par l'Institut de théologie du corps, ou par Bénédicte Delvolvé pour la colorimétrie. Pour l'enseignement sur la féminité d'un point de vue philosophique et spirituel, nous partons de



la pensée de Jean-Paul II et d'Édith Stein. Nous abordons aussi la catégorisation des tempéraments selon Aristote, sans enfermer dans un caractère en particulier.

Nous proposons des ateliers de colorimétrie ou de morphologie, pour aider les adolescentes à accueillir leur beauté et à la révéler au monde – elles sont très fans de ces ateliers. Mais aussi des ateliers manuels ou artistiques. Elles vivent une vie fraternelle au cours du week-end, en prenant soin les unes des autres. Pendant la session, il y a des moments informels, où les filles sont souvent plus réceptives au message que dans les moments d'enseignement. Il faut dire, mais aussi vivre son message !

C'est un mouvement chrétien, et nous prenons en compte la dimension spirituelle, même si nous pouvons accueillir des jeunes filles non chrétiennes.

Comment les participantes reçoivent-elles les enseignements ?

Nous leur proposons de se reconnecter à la beauté de leur personne et de leur féminité, de manière positive. Elles ont une inspiration à comprendre, une soif d'exigence, et un désir d'être associées à ce qu'on leur dit. Elles veulent comprendre les détails. Elles sont ouvertes à des messages non moralisateurs, mais libérateurs. A la fin du week-end, dans un questionnaire anonyme sur leur vécu, elles disent souvent qu'elles ont vécu un moment reposant. Je pense qu'elles ont besoin de sortir d'une logique de polémique, que ce soit sur l'affectivité ou encore sur l'identité.

Une fois, les jeunes filles se sont même retrouvées deux mois après la session, sans les animatrices, et ont écrit une lettre de gratitude à celles-ci – nous les sensibilisons beaucoup à la gratitude –, disant qu'elles avaient découvert qu'elles étaient de belles personnes.

Comment les adolescentes que vous rencontrez vivent-elles leur estime de soi ?

C'est bien sûr délicat, car à l'adolescence, on passe d'enfant à une émancipation normale, à une appropria-

Des livres et des ateliers



• « **Margot et les mystères de l'amour** » d'Inès d'Oysonville, paru chez Artège Le Sénévé, s'avère être le nouveau livre de référence pour l'éducation affective et sexuelle des jeunes filles de 12 à 15 ans. Agrémenté des dessins et BD de l'illustratrice Claire Sallé de Chou, il permet à l'adolescente de prendre conscience de sa valeur aux yeux de Dieu, et d'aborder sans tabou toutes les questions que se posent les collégiennes. Une vraie pépite, facile à lire, et surtout un support de discussion intéressant entre parents et enfant, car rien ne remplace cet échange !



• « **Likée. Pour qui vis-tu ?** » de l'auteur américaine Kari Kampakis (éditions Cedis) propose aux jeunes filles de 13 à 17 ans une sorte de méditation autour de la valeur et les réseaux sociaux : « pour toutes celles qui sont fatiguées de chercher à impressionner et qui se prêtent à se reposer sur l'amour inconditionnel de Dieu ».

tion de qui on est. Les réseaux sociaux et les questionnements de genre que l'on pose de plus en plus tôt sont très déstabilisants pour l'estime de soi, dans la perspective où l'on serait ce que l'on veut être, ou ce que la société voudrait que l'on soit.

Nous les accompagnons dans cette période peu évidente, pour qu'elles puissent se trouver de manière sereine, ne pas être réduites à ce qu'elles peuvent trouver difficile, voir leurs qualités face aux difficultés et aborder tout cela avec enthousiasme.

Nous leur proposons un exercice où en moins de 5 minutes, elles doivent faire une liste de 15 de leurs qualités. Cela leur paraît difficile au départ, mais nous leur rappelons qu'elles sont créées à l'image de Dieu. Elles réalisent aussi que certaines de leurs qualités ne leur demandent pas d'effort particulier, comme, pour l'une, le sens de l'organisation, ou pour l'autre, la compassion.

Quelle est la place des réseaux sociaux dans la vie de ces jeunes filles ?

C'est une part immense de leur quotidien, puisqu'elles ont un téléphone de plus en plus tôt. Avec les indicateurs du nombre d'heures passées sur le téléphone, on peut voir par exemple 5 heures par jour...

Les questions d'identité se posent aujourd'hui tout particulièrement, quand on finit par vivre par procuration sur ces réseaux, par ce que l'on donne à voir, ce que l'on vit par son portable dans un monde parallèle. Ce déplacement est dramatique selon moi, car on se définit via un objet.

• **Les ateliers Graine de femme** proposent aux jeunes filles de 14 à 17 ans de se reconnecter à leurs désirs profonds plutôt que de répondre aux attentes des autres. Le parcours compte 15 ateliers de 2 heures et existe actuellement dans près de 25 lieux (*lire aussi « Graine de femme, un parcours pour grandir en liberté »*). Le livre *Devenir femme. Être soi* (Mame) a été écrit par la fondatrice des ateliers, Claire de Saint Lager.

• **Les ateliers Cycloshow** sont des ateliers mère-fille d'une journée pour aider l'adolescente de 10 à 14 ans à mieux connaître son corps, son anatomie, le déroulement du cycle, les règles, la puberté ou encore la conception d'un enfant jusqu'à sa naissance.

• **Les ateliers de colorimétrie** (*photo*) permettent à la jeune fille de découvrir les couleurs qui mettent en valeur sa carnation naturelle et son rayonnement unique (avec Bénédicte Delvolvé, Raphaëlle Hubin, Albane Bonfort...).



© Florence Dambre

• **Le parcours TeenStar** évoque l'amour et la sexualité, à partir de la 4^e. Davantage porté sur la découverte de soi et de son orientation scolaire, le parcours mixte d'inspiration chrétienne **Deviens ce que tu es** est proposé à partir de la Seconde. *S. P.*

À mon avis, un rejet complet du téléphone n'est pas non plus une solution, mieux vaut aborder ces sujets en famille. Si les réseaux sociaux ou la pornographie sont tabous, cela empêche l'apprentissage et la discussion. Je connais malheureusement des jeunes qui sont tombés dans la pornographie alors qu'il n'y avait pas d'écrans à la maison, mais par la cour de récréation... Et il est difficile d'en sortir. Mieux vaut en discuter librement avec ses enfants, pour les éduquer à une vision juste et équilibrée des contenus numériques.

Avec les réseaux sociaux, il y a le règne de l'image, du paraître et non de l'être. Cela influence en profondeur leur vision des jeunes filles. D'où l'intérêt de les ramener à cette redécouverte de soi, sans intermédiaire. Quand on sait ce qui est beau, quand on est consciente de ce qu'on est, quel besoin de chercher des réponses ailleurs ?

Il y a moins de dix ans, vous étiez une de ces adolescentes... Quel conseil donneriez-vous personnellement pour mieux s'aimer et pouvoir aimer ?

Je pense que faire la liste de ses qualités permet de prendre conscience qu'au-delà de ce qu'on voudrait être, on a déjà beaucoup en soi. Il ne s'agit pas d'être parfaite, mais de faire fructifier ce que l'on a reçu. On peut remercier ses parents pour un point de l'éducation que l'on a eue, pour ne pas être dans un rejet de ce que l'on est. J'aime la phrase de sainte Catherine de Sienne : « Si vous êtes ce que vous devez être, vous mettez le feu au monde entier ! »

Propos recueillis par Solange Pinilla

A woman is balancing on a blue rope high above a rocky cliff. She is wearing a bright yellow jacket, red pants, and a colorful headband. Her arms are outstretched for balance. The background is a rugged, brown and grey rock face.

« LA RÉALISATION
DE CE QUI EST EN PUISSANCE,
C'EST LE MOUVEMENT »

ARISTOTE

Le corps en mouvement

Parler du mouvement en hiver, n'est-ce pas un peu contradictoire avec une saison où tout semble figé par le froid, immobilisé pour un temps de régénération intérieure, et où nous aimerions parfois hiberner ?

S'il est vrai que la saison hivernale invite à ralentir, le mouvement et le sport n'en demeurent pas moins de précieux atouts pour lutter contre le manque de lumière en hiver et les virus qui se propagent. La course à pied, le Pilates ou encore les raquettes vont stimuler la sécrétion d'endorphines, des hormones qui peuvent contrer la déprime saisonnière et réduire le stress. Le sport stimule aussi le système immunitaire et la circulation sanguine. L'activité physique de plein air apporte des bienfaits spécifiques également (*lire aussi « [Les mille bienfaits de la marche](#) »*).

Cependant, le mouvement corporel va au-delà du sport, fût-il particulièrement impressionnant visuellement, comme c'est le cas, par exemple, pour l'escrime, les arts du cirque ou la *slackline*, pratique proche du funambulisme. Nous bougeons quand nous sautons, dan-



Pexels

sions, quand nous nous étirons, quand nous nous penchons pour nouer un lacet, quand nous nous levons le matin... Jusqu'aux mouvements plus fins, du pianotage au clignement des yeux. Mais aussi au mouvement passif, tel qu'être porté, être bercé ou être massé. À l'intérieur de notre corps également, l'agitation est constante : battements du cœur, respiration, digestion... Être attentif à cette animation interne est souvent gage de détente.

Lorsque la maladie ou le handicap touche une personne, il arrive qu'elle ne puisse plus se mouvoir comme avant - ou peut-être même a-t-elle toujours eu un rapport au mouvement différent des autres. Chaque configuration intérieure et extérieure du mouvement est singulière.

Attiré par un désir d'infini discret ou ardent, l'être humain peut percevoir dans cet élan venu des tréfonds de lui-même le lien qui l'unit de la terre au Ciel ! (*À lire aussi, sur le mouvement, Zélie n°17, « Le sport, vecteur d'humanité » et l'article « [À la découverte des réflexes archaïques](#) »*)

Solange Pinilla

Méditer les mouvements de Jésus

Contemplant quelques gestes et mouvements du Christ dans l'évangile selon saint Matthieu, en essayant de les visualiser, peut-être même d'imaginer les entendre, et de nous remplir de la présence incarnée de Jésus, vrai Homme et vrai Dieu.

« Joseph se leva ; dans la nuit, il prit l'enfant et sa mère, et se retira en Égypte. » (Mt 2, 14) « Dès que Jésus fut baptisé, il remonta de l'eau. » (3, 16)

« Alors Jésus fut conduit au désert par l'Esprit pour être tenté par le diable. » (4, 1)

« Jésus parcourait toute la Galilée. » (4, 23)

« Ouvrant la bouche, il les enseignait. » (5, 2)

« Comme Jésus entra chez Pierre, dans sa maison, il vit sa belle-mère couchée avec de la fièvre. Il lui toucha la main, et la fièvre la quitta. » (8, 14-15)



« La mer devint tellement agitée que la barque était recouverte par les vagues. Mais lui dormait. » (8, 24)

« Vers la fin de la nuit, Jésus vint vers eux en marchant sur la mer. » (14, 25)

« Jésus, poussant de nouveau un grand cri, rendit l'esprit. » (27, 50)

« Jésus vint à leur rencontre » (des femmes venues au tombeau). (28, 9) S. P.

Céleste Besnard : « Danser pour habiter son corps »

Professeur de danse contemporaine et animatrice d'ateliers de danse périnatale, Céleste Besnard (en photo) voit dans le mouvement une façon d'affiner sa connaissance du corps et de s'exprimer artistiquement.

Peut-on croire que c'est un hasard quand on s'appelle Céleste et que l'on enseigne la danse, discipline où l'on est parfois entre le sol et le ciel ?

En tout cas, c'est dès l'âge de 6 ans que Céleste commence la danse contemporaine. « *Je me rappelle du premier cours que je suis allée regarder, donné par Frédérique Laillet-Bernard à Accordanse à Saint-Germain-en-Laye, raconte Céleste Besnard. Elle a beaucoup influencé ma perception de mon corps et ma passion pour la danse.* »

Céleste suit alors des cours réguliers de danse contemporaine : « *J'apprécie la fraîcheur de celle-ci, et son ouverture à la proposition des enfants. Quant à la danse classique, elle propose un panel technique très exigeant et intéressant au niveau de la performance* ».

Petit rappel historique de Céleste : la danse contemporaine et la danse classique diffèrent notamment par leur contexte historique. « *La danse classique est née dans un objectif d'élévation, avec la sensation de défier le jeu de la gravité, à partir de Louis XIV et dans tous les ballets du XIX^e siècle ; on le voit notamment dans l'exploit de monter sur pointes, sur l'extrémité du chausson de danse. Dans les années 1900, il y a eu le désir d'explorer d'autres sortes de mouvements, d'enlever les pointes et les corsets ; c'est l'apparition de la danse moderne et de la danse jazz. À titre personnel, je pense que la danse classique ne correspond pas à tous les corps, ni à tout ce que l'on souhaite exprimer. La danse contemporaine, dont on a commencé à parler dans les années 1950, part du désir de faire autrement, et parfois cela peut devenir un peu n'importe quoi, comme danser nu d'une manière qui ne valorise pas la personne humaine... Mais c'est aussi une richesse, car on peut faire ce qu'on veut du mouvement.* »

La danse contemporaine utilise les six positions des pieds de la danse classique, et les positions des bras, mais avec une certaine liberté à côté. « *On a vu les premiers changements avec la danse modern jazz, qui a une rythmique*



Photos © Céleste qui danse

très forte et un centre de gravité très bas et au sol. La femme n'est alors plus seulement une petite fée qui s'envole ! »

Pour revenir à Céleste, la jeune fille, en grandissant, a le souhait d'aider les autres et se projette dans un métier tel que pédiatre, psychologue ou ostéopathe. Finalement, après le baccalauréat, elle fait une prépa droit-économie à Paris. « *C'était passionnant, mais j'ai peu dansé, et j'en ai beaucoup souffert. Puis j'ai fait une troisième année de licence en humanités à Nanterre, et le rythme de la fac m'a permis de reprendre la danse à fond.* »

Céleste va alors deux à trois fois par semaine au cours de danse contemporaine de la technique Martha Graham, et fait aussi de la danse classique. « *Je ne m'étais presque jamais dit que je ferais de la danse ma profession, mais je m'étais promis d'y consacrer au moins 6 mois de ma vie à plein temps. Je suis donc allée étudier à l'école de danse Graham à New York, de septembre 2017 à janvier 2018.* »

La technique Graham est particulière : « *C'est une danse très dure pour le corps, mais très féminine, car inspirée du "mouvement du centre", c'est-à-dire de la puissance qui vient du plancher pelvien (des muscles qui soutiennent les organes du bassin, ndlr). C'est ce mouvement primitif qui va faire bouger et danser le reste du corps. Cette danse américaine était avant-gardiste dans les années 1930-1940.* »

Dans cette école, Céleste acquiert notamment une grande finesse dans l'analyse du corps : « *La danse nous met face à la façon dont on se tient, et face à la façon dont notre vécu a façonné notre corps. Par exemple, si on prend le mouvement par les épaules, on va être crispé du haut, et l'on n'arrivera pas à respirer...* »

En rentrant de cette expérience new-yorkaise, elle souhaite devenir professeur de danse. Elle prépare donc l'examen d'entrée du diplôme d'État de danse. « *Il se fait normalement en trois ans, je l'ai fait en cinq ans car j'ai eu une fille en 2021. On apprend l'anatomie du mouvement, l'histoire de la danse, la musique, la pédagogie, ou encore la protection contre les blessures, immédiates ou à l'usure.* » Depuis son retour de l'étranger, Céleste a commencé à donner des cours de danse dans l'école de son enfance à Saint-Germain-en-Laye, et a suivi une formation à l'association Irène Poppart, qui transmet la pédagogie qu'utilisait déjà sa professeur de danse d'enfance, Frédérique Laillet-Bernard.

Céleste se penche alors sur le lien entre danse et grossesse. « *Lorsque j'attendais mon premier enfant – le deuxième est actuellement en route –, j'ai trouvé que l'on n'était pas vraiment accompagnée, en danse, dans la spécificité du corps féminin. À la fin de ma grossesse, je n'allais plus danser, par lassitude d'un mouvement qui n'était plus adapté à ma condition de femme enceinte. M'est restée l'envie de faire danser les femmes enceintes dans leur spécificité.* »

Céleste suit donc une formation avec une danseuse, Ingrid Bizaguet, qui a fait des recherches avec une sage-femme, afin de revoir certains préjugés tels que « *Les danseuses accouchent mal car elles ont le périnée serré* », et qui propose des ateliers de danse prénatale et postnatale pour les professeurs de danse et les sage-femmes. Cette formation sur « Danse et périnée » et « Danse et naissance » a confirmé ses intuitions. Elle a lancé ses propres ateliers de danse périnatale, « Studio Céleste », à la rentrée 2023, dans le Val-d'Oise, à Pontoise, Magny-en-Vexin et Trie-Château.

Lors de son atelier avec les femmes enceintes, toutes sont sur un tapis en cercle. Elles commencent par 5 à 10 minutes de respiration, afin de conscientiser le mouvement des organes de la respiration, de passer du mouvement intérieur à un mouvement global, puis un espace extérieur agrandi. « *Puis nous passons à une position allongée sur le côté, puis à quatre pattes, et debout. Nous dansons librement à partir d'un mot en lien avec la maternité, à partir des lettres duquel je tire un verbe d'action, comme "apporter" ou "naviguer"* ». L'objectif est d'aider la femme enceinte à être consciente de ce qui se passe dans son corps quand elle bouge, permettant ainsi d'avancer dans la compréhension



Place à la pratique

Une suggestion de mouvement pour les lectrices de Zélie ? Céleste invite à mettre une musique douce, et à imaginer que l'on tient devant son buste un ballon dans ses mains. On peut se bercer d'avant en arrière et sur les côtés, d'abord avec la tête, puis avec le buste, et enfin le bassin. Un bercement apaisant !

de ce qui arrivera quand elle va accoucher. « *L'idée est de se mettre en capacité de ressentir sa puissance d'agir.* »

La danse et le mouvement jouent un grand rôle dans la vie de Céleste : « *Pour les danseurs, leur outil, c'est leur corps, avec lequel ils vivent toute la journée. Cela m'a permis de connaître mon corps de manière plus fine, et d'en faire un allié au quotidien. Par exemple, je sens si mon muscle est allongé, si, à un moment où je marche dans la rue, je sens un déséquilibre de gauche à droite, ou une lourdeur dans le périnée...* »

Pendant la danse, on sent de nombreuses parties de son corps : « *Si je transfère le poids d'une jambe à l'autre, puis si je tends une jambe, fais un rond de jambe, un battement cloche... On fait tellement de mouvements différents, qu'on développe les capteurs sensori-moteurs dans toutes les articulations !* »

Bien sûr, danser est aussi pour la jeune femme un langage expressif et artistique : « *La danse a quelque chose d'enivrant. Elle donne la possibilité de dire les choses différemment d'avec les mots, dans un lien avec le temps et l'espace inouï, dans une vie incarnée différemment. J'aime beaucoup les mouvements de jaillissement, d'ouverture vers le ciel, de tournoiement, de pirouette, d'énergie concentrique, d'explosion de joie à partager aux autres !* »

Pour exprimer de la colère, Céleste dessinerait d'autres gestes : « *J'en aurais honte, donc je cacherais mon visage, ce serait un mouvement proche du sol, caverneux, enfoui, roulé, des gestes pas très habités par la joie que j'ai en général* ». Elle ajoute : « *Il est d'ailleurs intéressant de noter qu'on danse souvent la danse des autres, de nos professeurs de danse par exemple, on devient donc l'interprète de quelqu'un* ».

Le fait d'être soi-même son outil de travail comporte un écueil, celui de vouloir la perfectionner sans cesse davantage et donc de tomber dans le désamour de soi. « *Pendant toutes mes études de danse, j'ai eu un regard sévère envers moi-même, avec une perte de confiance en moi. Cela pose aussi la question de l'objectif : devenir meilleure, est-ce lever la jambe plus haut, ou habiter sa danse ?* »

Céleste voit le corps en mouvement comme un cadeau : « *La danse permet de profiter de ce que Dieu nous a donné d'être incarnés. J'aimerais faire le master en théologie du corps à l'Institut de Théologie du corps ! J'admire les possibilités physiques, la finesse de fonctionnement entre le corps et l'esprit, qui atteint son apogée dans la danse. Celle-ci est un moyen d'expression extraordinaire !* » Danser sa vie semble une invitation libératrice.

S. P.

Myriam de Lafforest : « Je vais chercher le mouvement »



Fusion © Myriam de Lafforest

© Myriam de Lafforest



Dans ses sculptures, Myriam de Lafforest laisse le mouvement émerger entre ses mains. Art-thérapeute, elle témoigne de la puissance du mouvement pour retrouver la vie.

« **J**e suis devenue sculpteur grâce à la Providence, raconte Myriam de Lafforest. Je viens d'une famille d'artistes. Ayant une formation de psychologue, je suis arrivée à Barcelone, en Espagne. » Par ailleurs, Myriam a fait 11 ans de conservatoire de musique et dessine au fusain.

Un jour, cette mère de trois enfants prend un bloc de terre et commence à modeler un visage. « *La terre est devenue mon médium pour exprimer ma vision de la vie !* » Elle se forme alors auprès du sculpteur catalan Salvador Mañosa. Après l'étape initiale de la terre, ses œuvres sont réalisées en bronze.

Myriam voit avant tout la sculpture, qu'elle pratique depuis 25 ans, comme un moyen de se connecter à ses émotions : « *Je laisse mes mains dire ce que je ne sais pas, comme dit Jung, explique-t-elle. C'est comme si une partie de nous-même savait plus que nous-même, et nous guidait*

vers là où nous allons ». Pour elle, l'œuvre permet aussi un dialogue intérieur pour celui qui la contemple.

Après avoir réalisé des sculptures de femmes dans l'introspection, l'artiste est passée à une série de corps féminins en suspension, qui s'accrochent à un cercle : « *Je voulais un bronze, non pas qui pèse, mais qui est dans l'espace. En montrant la légèreté de l'être, on peut exprimer notre incarnation entre terre et ciel. On peut flotter, voir les choses d'en haut. Il y a une légèreté heureuse quand on arrive à être dans quelque chose de très pur, et de ne pas s'enfermer, par exemple, dans un rôle qui nous empêche d'exister au monde. Nous avons besoin de nous libérer de beaucoup de choses, pour ressentir l'essence de l'être.* »

Certaines personnes voient dans ces figures des danseuses ou des acrobates, mais pour Myriam, chacun voit ce qu'il veut.

Le mouvement est au centre de ses œuvres. « *Il n'y a pas de sculpture sans mouvement. Il n'y a pas non plus d'expression spirituelle sans corps en mouvement : attraction, ascension...* » Myriam aime beaucoup le mouvement d'attraction vers le ciel.

On pourrait penser qu'il est difficile d'exprimer un mouvement par une sculpture qui est, par définition, immobile. « *En fait, la terre est un matériau qui n'est pas rigide, mais très léger, explique l'artiste. Je ne mets pas d'armature avant, sinon ce serait un mouvement fixe. Je vais plutôt chercher le mouvement, en fonction de l'émotion. Je masse ma sculpture, comme le ferait un kinésithérapeute. Tous les membres sont en harmonie pour exprimer cette émotion.* »

Mais quand elle est guidée par le mental plutôt que le mouvement des mains, c'est un échec : « *Si je vais chercher dans ma raison pour faire un déhanché, cela ne marche pas, je casse tout au bout de 6 mois.* »

En cherchant le mouvement, qui est vie, elle exprime aussi le risque : « *Ces corps sont accrochés aux cercles, mais ne tombent pas !* »

Myriam a choisi de faire une sculpture figurative : « *J'ai une passion pour l'humain. Quand je fais du sport, j'observe les corps. Je ne pourrais pas passer à l'abstraction. Je*



Adoration © Myriam de Lafforest



respecte les proportions et je suis le mouvement naturel des muscles. Le corps humain est logique ! »

Cependant, elle ne cherche pas le réalisme absolu : « Je ne vais pas dans les détails, comme les doigts de pied par exemple. Je ne fais pas non plus le squelette. Et mes sculptures ont une texture chabottée, un peu brute. »

Dans l'œuvre intitulée *Attraction* (ci-dessus), la femme a les hanches courbées. « *L'attraction vient du plexus solaire, ou de la zone ombilicale. Je commence toujours mes sculptures par la hanches ou le bassin.* »

Que dit le mouvement du corps ? « Beaucoup de choses », répond Myriam. « Notamment quand la personne est bloquée, fermée, si le corps est rigide, la mâchoire serrée... Les

émotions s'expriment par le visage, et aussi par le corps. L'école psychologique de la Gestalt associe beaucoup le comportement physique et le psychique, mais pour moi, c'est trop catégoriser les choses. En revanche, avec la danse-thérapie, on voit que le mouvement corporel libère. »

Myriam, qui est psychologue, propose aussi un accompagnement par l'art-thérapie, avec la peinture et la sculpture. Grâce à la sculpture, « chaque personne écrit un livre à travers la terre, des mouvements, des visages ».

Elle se rappelle une femme qu'elle a accompagnée, touchée par une dépression chronique et ayant déjà fait des tentatives de suicide. « À travers la terre, elle a découvert le pourquoi de cette dépression. La dépression, c'est le corps qui se fait mort. Dans le corps en mouvement qu'elle modelait, elle se projetait. L'énergie vitale est revenue chez cette femme à travers cela. Si on a envie de bouger, on met la sculpture en mouvement, et inversement... Quand on modèle l'œuvre, on se modèle soi-même. »

Cette femme, qui au début ne sortait pas de son appartement, a commencé à aller au marché, voir une amie, ou dans la bergerie de Myriam dans la montagne catalane... Elle fait maintenant des marches en montagne et a baissé les doses d'antidépresseurs, avec l'accord de son médecin.

Cette invitation au mouvement, Myriam la transmet aussi au public à travers ses expositions : à Bruxelles de janvier à mai 2024, à Ypres en Belgique, dans sa galerie permanente à Anvers, à Paris en mai et juin 2024... « *La terre est un guide. La sculpture me devance dans le temps : je comprendrai dans un an ce qu'elle voulait dire* » Avec le mouvement, nous allons au-delà de nous-mêmes.

S. P.

Chapeaux mouvants

Au-delà du mouvement effectué par le corps, nous vivons en nous des mouvements intérieurs : doux ou intenses, ascendants ou descendants, nos émotions, réactions, réflexions, images, mots, s'agitent en nous.

Ce sont ces mouvements que l'on pourrait, entre autres, retrouver dans la récente collection « Mouvements » de la modiste Marie Trapu, de la marque Chapeaux, froufrous et paillettes. Elle s'est inspirée de « *l'observation quotidienne de la nature* » : « *Tout y est toujours en mouvement, depuis les planètes constituant ce vaste univers, jusqu'à nos propres corps dans leur individualité, et je voulais retranscrire un peu de ce dynamisme à travers les modèles de cette collection.* » S. P.



Lagoon



Nébuleuse



Espagnole



Flamme



Vaporeuse



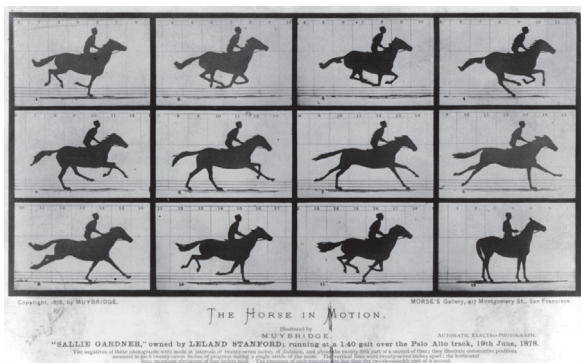
Honey

ŒUVRES D'ART

La peinture de courses de chevaux, de Géricault à Degas

Rares sont les siècles qui ont connu d'aussi grands bouleversements que le XIX^e : ces cent années ont vu aussi bien l'accession au trône de Napoléon Bonaparte que l'invention de la première locomotive à vapeur, ou encore la mise au point de l'ampoule électrique, dans une accélération fascinante du fil des événements. Ces avancées techniques majeures n'ont pas été sans incidence sur l'art, bien évidemment. Le XIX^e siècle marque en particulier un tournant majeur pour la peinture : quel est à présent le sens du métier de peintre si une simple photographie, en quelques minutes, et bientôt en quelques secondes ou fragments de seconde, est capable de reproduire une image fidèle du réel avec encore plus de précision ? La peinture a-t-elle encore, tout simplement, un avenir ?

Pourtant, certains peintres visionnaires passent outre cet antagonisme et perçoivent tout le potentiel de la photographie pour les aider dans leur propre création. Avec l'invention du fusil photographique par Étienne-Jules Marey en 1882, appareil capable de prendre à la suite douze clichés par seconde, cette nouvelle technique acquiert en effet un intérêt majeur : elle permet désormais de fractionner en images fixes un mouvement auparavant trop rapide pour être décomposé à l'œil nu. Si cela peut sembler assez banal au premier abord, pour l'époque, les applications de cette avancée sont stupéfiantes. Le photographe britannique Eadweard Muybridge réalise en 1887 une nouvelle expérience révolutionnaire en capturant le mouvement d'un cheval au galop à l'aide de multiples appareils photo disposés le long d'une piste. Ces photographies, présentées dans des séquences, permettent donc de décomposer le galop en phases distinctes, offrant une compréhension plus approfondie de la dynamique



Photos Wikimedia commons

du mouvement équin (photo). On découvre ainsi... qu'un cheval au galop a toujours au moins un sabot posé par terre !

La représentation artistique des courses de chevaux en subit une transformation remarquable et sans retour. Alors que Géricault au début du XIX^e siècle représentait ses chevaux au galop « les quatre fers en l'air », comme en apesanteur ou en saut continu, dans un allongement horizontal certes très esthétique, une telle peinture est complètement obsolète à la fin du siècle. En témoigne son tableau conservé au musée du Louvre, *Course de chevaux, dite le Derby de 1821 à Epsom*, si poétique sur son fond d'orage (ci-dessus).

Au contraire lorsqu'Edgar Degas s'attaque au sujet soixante ans plus tard, il peut en livrer une représentation bien plus réaliste. Ou plutôt, son objectif n'est plus tant la figuration du mouvement – puisque la photographie le permet tout aussi bien – que la retranscription de l'ambiance animée, mondaine et concurrentielle de la course. Ainsi son œuvre *Le Champ de courses. Jockeys amateurs près d'une voiture*, peinte en 1887 (musée d'Orsay), opte-t-elle pour un cadrage original, qui vient couper le protagoniste de droite (ci-dessous). La ligne d'horizon est suffisamment haute pour que le ciel ne soit pas visible. Le spectateur est tout entier immergé dans le brouhaha des conversations, le piaffement des chevaux ; pour un peu, il se serait fait bousculer par ce curieux un peu trop empressé – du moins en a-t-il l'impression. En cette fin de XIX^e siècle, aiguillonnée par les avancées de la technologie, la peinture a donc bien fait un saut dans une nouvelle ère : celle de l'impressionnisme.

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





Photo © Sandra Mahut

Cocido à la madrilène

Ce mois-ci dans la rubrique Voyage de Zélie, nous mettons le cap sur l'Espagne (voir pages 24 et 25).

Voici un avant-goût avec une recette de l'appétissant livre *Petits plats comme en Espagne* de Sandra Mahut (Marabout). En 10 à 30 minutes, on peut reconstituer de délicieux plats ibériques : *tortilla de patatas* (omelette aux pommes de terre), *empanadas* au bœuf (petits chaussons salés), *gaspacho*, *paella*, crème catalane ou encore *churros*.

Mais aussi ce *cocido* à la madrilène, une sorte de pot-au-feu de la région de Madrid, qui réchauffera vos journées froides d'hiver. À vos fourneaux ! *É. J.*

Ingrédients

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Ingrédients de base

- 2 cuisses de poulet
- 2 ailes de poulet
- 300 g de bœuf, type paleron ou gîte
- 100 g de poitrine de porc
- 2 carottes
- 4 pommes de terre épluchées
- 1 blanc de poireau
- 1 branche de céleri
- ¼ de chou vert (facultatif)
- 1 os à moelle
- Sel

Ingrédients du monde

- 1 chorizo
- 2 pincées de paprika doux ou de piment
- 150 g de pois chiches en boîte

« Cuisinez les viandes et le chorizo

Mettez toutes les viandes et le chorizo dans la Cocotte-minute et couvrez d'eau. Ajoutez les carottes coupées en tronçons de 3 à 4 cm, les pommes de terre coupées en deux ou en quatre, le blanc de poireau coupé en deux et la branche de céleri entière ou coupée en deux ou en trois. Selon vos goûts, ajoutez le chou vert coupé en morceaux. Ajoutez l'os à moelle à la fin. Salez légèrement. Faites cuire 20 minutes sous pression.

Ajoutez les pois chiches et dégustez

Après ce temps de cuisson sous pression, ouvrez la cocotte, assaisonnez le bouillon puis ajoutez les pois chiches égouttés. Poursuivez la cuisson pendant encore quelques minutes et servez bien chaud. »

Extrait du livre

*Petits plats
comme en Espagne*
de Sandra Mahut

Marabout du monde





Une quête de sens

ESSAI



ÉLOGE SPIRITUEL DE L'IMPERFECTION - Alexia Vidot - Artège

Rappelons-le une fois pour toutes : même la personne la plus magnifique, inspirante, lumineuse, idéale en apparence, est imparfaite. Nous sommes tous des « glaiseux » (le mot *adam* ayant cette signification), avec nos tiraillements et nos chutes. On le voit bien avec les apôtres, choisis par Jésus, à commencer par son chef, Pierre, qui a renié trois fois son Maître. Dans ce petit *Éloge spirituel de l'imperfection*, la journaliste et auteur Alexia Vidot nous invite à voir la sainteté, non pas comme le pharisien qui « coche toutes les cases » de la bonne conduite religieuse, mais comme le publicain, conscient de ses péchés, qui prie et qui attend tout du Seigneur. Car la clef de la sainteté est bien là : loin de se croire meilleur que les autres (car « celui qui a une entière conscience de ses propres imperfections ne s'étonne plus de celles d'autrui », souligne Alexia Vidot), l'être humain en quête de Dieu a confiance en Celui qui s'adapte à notre faible capacité à aimer. Comme le dit Marie Noël, que l'auteur cite longuement, ainsi que Bernanos, « la sainteté, ce n'est pas une vertu (...), ce n'est pas ta perfection. "La sainteté, c'est Moi, Dieu, en toi, l'homme" ».

Solange Pinilla

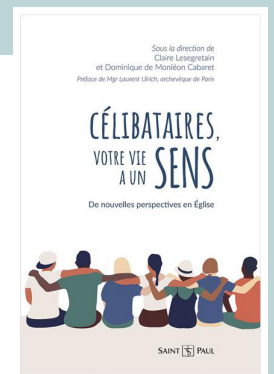
ESSAIS

CÉLIBATAIRES, VOTRE VIE A UN SENS

Collectif - Saint-Paul

Quand on vit un célibat ouvert à la rencontre, il n'est pas toujours facile de trouver un sens à sa situation. Pourtant, il n'y a jamais eu une telle proportion de personnes célibataires dans la société. Entre 2019 et 2021, le groupe Célibataires en Église, avec Claire Lesegretain et Dominique de Monléon Cabaret, a organisé deux colloques et un séminaire de recherche à Paris à propos du célibat. Ce livre est le résultat de ces réflexions : il regroupe une vingtaine d'interventions très variées autour de ce thème, d'une intéressante histoire du célibat avec Jean Claude Bologne, à l'amitié vécue par saint Augustin par le Père Jean-François Petit, en passant par le sujet des sites de rencontres. Le Frère Michel Martie Barakat affirme : « Le chrétien baptisé ne peut plus connaître la solitude puisqu'il est habité par un Autre. Un chrétien peut ne pas se marier, mais il est nécessairement épousé ».

Elise Tablé



LES 10 CLEFS POUR MIEUX VIVRE L'ABSENCE

Sixtine Bonnaud - Téqui

La collection des *10 clefs* s'est enrichie d'un nouveau titre : après *Les 10 clefs des bonnes manières* et *Les 10 clefs pour protéger notre monde*, *Les 10 clefs pour mieux vivre l'absence* s'adresse à tous les enfants qui font face à des émotions parfois bouleversantes lorsqu'un proche doit s'absenter, que ce soit une absence de courte durée ou une absence prolongée. Sixtine Bonnaud, psychologue clinicienne, livre ici 10 « clefs » pour comprendre ses émotions et des astuces pratiques pour les exprimer, se rassurer, se consoler. C'est intelligent, pédagogique, très riche... et très utile pour nous, parents ! A lire avec les enfants dès 5 ans.

Marie-Antoinette Baverel

JEU-
NESSE

UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

Joséphine d'Yquem fondatrice d'un empire du vin

Entre Bordeaux et les vignes s'étage l'histoire de nombreuses familles. Joséphine d'Yquem est la plus illustre représentante de l'une d'elles, comme le raconte Christel de Lassus dans la biographie *Joséphine d'Yquem* (Flammarion). Née en août 1768, élevée à Yquem, en Sauternais, dans le château acheté par ses aïeux au crépuscule du règne de Louis XIV, Joséphine est une enfant de la terre. À la vérité, même si la pleine propriété est somme toute récente, la famille de Sauvage d'Yquem est présente en ces lieux depuis la fin du XVI^e siècle et y cultive déjà la vigne. Joséphine, tôt orpheline de mère, a elle-même ce goût particulier de la terre. Partout elle accompagne son père et apprend doucement le métier de future maîtresse du domaine.

Bien en prend à son père, Laurent, de la préparer à assurer l'avenir, car en 1785, il meurt, ayant tout juste eu le temps de peaufiner son testament pour préserver la succession de sa fille, âgée de 16 ans. Son dernier acte est la préparation du mariage de Joséphine avec Louis-Amédée de Lur Saluces. Celui-ci est célébré le 6 juin 1785. L'union semble d'abord étonnante, car les Lur Saluces, vieille famille d'épée, implantée à la cour, fortunée et dépensière, sont loin de l'esprit d'Yquem. Joséphine sait à la fois endosser son rôle de comtesse de Lur Saluces, désormais entre Bordeaux, Yquem et Versailles, et en même temps faire valoir ses vins. Louis-Amédée, pourtant occupé par la carrière militaire, est pour cela le plus précieux allié de son épouse.

Si Joséphine n'a pas son pareil pour régler les moindres détails de la vie du domaine, du travail de la vigne et de la préparation du vin, son mari se révèle un commercial hors de pair, auprès des plus grands

noms du royaume. On retrouve le vin d'Yquem à la table des ducs de Penthièvre, de la famille d'Orléans et de nombreux autres grands seigneurs.

Les vins de Sauterne sont alors moins connus qu'aujourd'hui, et le travail de Joséphine sur l'avènement d'un vin blanc liquoreux, ainsi que sur

a dû initier une procédure juridique pour préserver l'héritage des Lur Saluces que son mari devait recevoir intégralement et transmettre à leurs enfants. Louis Amédée étant mort avant son père, les autres membres de la famille réclament désormais leur part, au détriment d'Antoine et Marie-Louise.



Wikimedia commons

la commercialisation des premières bouteilles, plutôt que les barriques, donnant ainsi naissance à un produit de luxe nouveau, en font une femme d'affaires moderne et innovante.

Après la mort de ses parents, Joséphine va cependant endurer une nouvelle épreuve, avec la mort de son mari en 1788. Celui-ci la laisse seule avec deux enfants en bas âge, Antoine, né en 1786, puis Marie-Louise, née en 1788.

Joséphine, pourtant, malgré le chagrin, continue son combat. Les vignes n'attendent pas ! Outre le travail du domaine, qui la conduit à une correspondance quotidienne avec ses régisseurs lorsqu'elle doit partir à Bordeaux ou Paris, Joséphine d'Yquem

Cette querelle patrimoniale semble quelque peu décalée, alors que couve le feu de la Révolution. Elle ne va pas moins occuper une partie de l'activité juridique de Joséphine pendant des années.

Les événements, de leur côté, vont continuer de s'acharner sur Joséphine qui, sans désarmer, poursuivra la valorisation du domaine. Pendant la Révolution, le vin se vend moins bien qu'avant, les bons ouvriers se font plus rares. Joséphine, soupçonnée de soutenir les émigrés, est incarcérée quelques temps à Bordeaux avec l'une de ses belles-sœurs, tandis que son beau-père est guillotiné. Marie-Louise, enfant, meurt de maladie. Joséphine, malgré son profond

désarroi, continue de négocier avec les autorités, pour sa libération, pour celle de ses proches, pour la levée de séquestre de tel ou tel de ses biens, ou encore pour un dégrèvement d'impôts.

Le consulat et la fin des troubles révolutionnaires constituent cependant pour elle un soulagement. Pour Yquem, c'est peu à peu le retour de la prospérité. En dépit de la difficulté des temps, des nombreuses réparations à effectuer, des pertes à combler, Yquem se relève. Même durant les pires années du blocus continental, Joséphine a cherché d'autres voies d'exportation pour ses vins et peut-être même eut recours à la contrebande maritime pour livrer en Angleterre et en Hollande malgré le blocus. Antoine, de son côté, a bien grandi, et s'il ne rêve que de gloire militaire, Joséphine tente de l'initier à la vigne.

L'Empire va lui donner l'occasion de s'illustrer. Marié en 1807 à Marie-Françoise-Joséphine-Genève de Filhot, Antoine rejoint l'armée en 1810, mène plusieurs campagnes, est fait prisonnier par les

Russes en 1812, revient en France en 1814 seulement, mais profondément grandi et décidé à soutenir sa mère dans la mise en valeur de l'immense domaine bâti peu à peu autour d'Yquem. En effet, inlassablement, Joséphine a ajouté à Yquem les terres reçues de son mari, compte celles venues par sa bru et qui s'ajouteront au patrimoine de son fils et de ses petits-enfants, et s'est livrée à plusieurs achats pour compléter le dispositif de terres ainsi réunies.

Avec la fin du Premier Empire, c'est tout l'éclat de la prospérité retrouvée. Joséphine reprend toutes les exportations étrangères de son vin, améliore son travail sur les bouteilles, encore rares à l'époque pour la vente de vin, et réfléchit à des étiquettes.

Dans cette histoire à succès, le drame cependant n'est jamais loin. La très fervente Joséphine est de nouveau frappée par la mort, cette fois avec le trépas d'Antoine, en 1823, qui a suivi de peu son épouse. L'héritier d'Yquem devient Romain Bertrand, le fils d'Antoine, qui du haut de ses 13 ans reçoit une éducation exigeante et soignée, à Paris.

Joséphine rêve d'en faire un polytechnicien, il intègre finalement Saint-Cyr, mais la révolution de Juillet 1830 balaie le roi Charles X, auquel Joséphine et Romain Bertrand demeurent fidèles. Renvoyé de Saint-Cyr, Romain Bertrand quitte l'armée et retourne sur les terres de sa grand-mère où il se consacre à la valorisation du vin d'Yquem. En 1836, Romain Bertrand de Lur Saluces prend totalement possession de l'héritage paternel. Yquem comme les autres domaines deviennent son bien et Joséphine se retire progressivement.

Même si son conseil reste encore fréquent, c'est pour elle une dernière étape de l'existence, consacrée davantage à sa correspondance, à une lecture très assidue, à la prière et aux œuvres charitables, avant de mourir en 1851 au seuil du Second Empire, elle qui était née sous Louis XV.

Son œuvre lui a survécu et Yquem demeure un des plus grands vins du Sauternais, mondialement reconnu.

Gabriel Privat

A VOS MARQUES PRÊTS CHAPELET

DÉCOUVREZ UNE LARGE
COLLECTION COLORÉE
QUI VOUS DONNERA ENVIE
DE PRIER MARIE EN FAMILLE !

A retrouver sur
monpremierchapelet.fr

mon premier chapelet

RICHESSES
DE NOS VOISINS (2/4)
**Voyage
en Espagne**

Connaissiez-vous la tradition des raisins aux douze coups de minuit pour célébrer le passage à la nouvelle année ? Cette coutume espagnole de manger des raisins lors du réveillon - un par coup - serait née à Alicante, au sud-est du pays, pour écouler les stocks de raisins.

Vous l'avez compris, c'est au pays de Miguel de Cervantes et de Thérèse d'Avila que nous posons notre sac à dos ce mois-ci. Le deuxième pays le plus visité au monde - après la France - est né de l'union de plusieurs royaumes à la fin du Moyen-Âge. Aujourd'hui encore, cet État est constitué de 17 communautés autonomes,



Plaza de España à Séville, la capitale de l'Andalousie, dans le sud du pays. Photo Unsplash

qui décident elles-mêmes de certaines questions les concernant. Le roi Felipe VI - père de l'infante Leonor, âgée de 18 ans, qui lui succédera - est à la tête de 47 millions d'habitants. Si la langue officielle est l'espagnol (castillan), certaines communautés autonomes ont leur propre seconde langue officielle : par exemple, le galicien en Galice. *Adelante ! En avant ! J. P.*



À VOIR
Salamanque

L'Es-
pagne regorge
de belles villes, mais si Sophie, qui a passé une année d'études d'architecture à Valladolid dans

le nord-ouest du pays, devait en citer une seule, ce serait Salamanque, une centaine de kilomètres plus au

sud : « *C'est une ville magnifique pour se promener, grâce à la belle pierre dorée utilisée pour les constructions.* »

Elle s'est émerveillée devant la Casa de las Conchas, un édifice gothique orné de coquilles Saint-Jacques, face à l'Université fondée au XIII^e siècle (*en photo*) et son étonnant Cielo - une fresque représentant les astres -, ou encore dans le musée Art nouveau, la Casa Lis.

Une particularité de la vieille ville, classée au patrimoine mondial de l'Unesco, est sa double cathédrale : « *C'est l'un des rares lieux où, au lieu de construire la nouvelle église à la place de la précédente romane, on l'a construite à côté, souligne Sophie. Cela permet d'admirer les deux cathédrales juxtaposées.* »

SAVOIR-FAIRE LOCAL
L'art du métal de Tolède

Connaissez-vous le « damasquinage » ? Il s'agit d'une façon de travailler le métal bien particulière : on enchâsse à froid un fil d'or, d'argent ou de cuivre sur une surface métallique. Depuis l'Antiquité, l'Espagne a un savoir-faire particulier avec les métaux. On retrouve le damasquinage en particulier à Tolède, au centre du pays, où l'on fabrique traditionnellement de nombreux objets, tels que des plats décoratifs (*en photo*), des bijoux ou encore... des épées (*espadas*).

Quand on se promène dans les rues de Tolède, ville où a vécu le peintre El Greco, on peut se demander quel touriste va rapporter comme « petit souvenir » une épée ouvragée. Aujourd'hui, il est en effet rare d'utiliser une épée ; celles qui sont encore fabriquées à Tolède sont utilisées principalement par l'industrie du cinéma, notamment au Mexique.

Parmi ces pièces uniques artisanales, on retrouve l'épée Tizona, ayant appartenu, selon la légende, au Cid, célèbre chevalier castillan.



© Espadas de Tolède

PÈLERINAGE

Nuestra Señora de la Cristiandad

Chaque année à la Pentecôte, le pèlerinage de Notre-Dame de Chrétienté relie Paris à Chartres, avec 16 000 inscrits en 2023. Depuis trois ans, l'équivalent existe en Espagne : Nuestra Señora de la Cristiandad. Comme pour l'association française, l'une des principales caractéristiques de ce pèlerinage est l'attachement à la messe en latin selon le missel de saint Jean XXIII. Fin



© Nuestra Señora de la Cristiandad

juillet, de nombreux pèlerins marchent d'Oviedo à Covadonga, dans les Asturies.

Lors de la bataille de Covadonga en 722, la Vierge Marie aurait soutenu les chrétiens dans leur combat contre les musulmans. C'est, depuis, un sanctuaire marial.

Anne-Aymone, une Française qui habite Madrid depuis deux ans, a participé au pèlerinage de Nuestra Señora de la Cristiandad. « Dès que j'ai vu l'annonce pour ce pèlerinage dans ma paroisse, cela m'a touchée, car c'est grâce au pèlerinage de Chartres qu'il existe, nous raconte-t-elle. Je me suis sentie appelée à le faire, cela faisait quelques mois que j'étais arrivée en Espagne, je me sentais un peu seule, je cherchais un appartement, j'avais besoin de l'aide du Seigneur. Je n'ai pas été déçue ! »

Anne-Aymone a vécu un beau moment de foi et de fraternité. « J'ai particulièrement aimé la gentillesse des Espagnols, et leur humilité durant les trois jours de pèlerinage. J'ai aussi admiré la beauté des paysages dans les Asturies, cela ressemble à la Normandie avec des montagnes en plus ! Enfin, j'ai aimé la beauté de la liturgie - la dernière messe à Covadonga était magnifique. »

Elle ajoute : « Pour couronner le tout, j'ai trouvé un appartement grâce à une personne de mon chapitre ! J'ai refait le pèlerinage l'année suivante ».

INITIATIVE SPIRITUELLE ET CULTURELLE

Le Camino del norte



Difficile d'évoquer l'Espagne sans nommer les Chemins de Compostelle, ces routes où depuis le Moyen-Âge, les pèlerins marchent jusqu'à la tombe de l'apôtre Jacques le Majeur. Elle est située à Saint-Jacques de Compostelle (Santiago de Compostela), en Galice, au nord-ouest du pays.

Aujourd'hui, le nombre de pèlerins a beaucoup augmenté, mais ceux qui viennent dans une démarche de foi ne sont plus la majorité. 347 000 pèlerins ont été recensés en 2019 par le bureau d'accueil à Santiago, mais selon une enquête de l'Agence française des Chemins de Compostelle, seuls 12% des répondants marchaient dans une démarche religieuse. Beaucoup cheminent dans une recherche d'intériorité, de temps pour soi ou de pratique sportive.

Un volume de la collection Voyages Gallimard vient de sortir avec le titre *Sur les chemins de Compostelle. Itinéraires à pied et à vélo vers Saint-Jacques*. Dans

ce qui est à la fois récits de voyage - testés par les auteurs - et guide pratique, on trouve en effet une motivation moins religieuse que culturelle. Pour autant, la lecture de ces pages, agrémentées de magnifiques illustrations, est un moment de vif plaisir. La partie consacrée à l'Espagne invite à marcher sur le *Camino del norte*, qui longe l'Atlantique, au nord du pays. Du Pays basque espagnol à Santiago, de magnifiques paysages apparaissent, comme à San Vicente de la Barquera (*photo*), en Cantabrie. *J. P.*



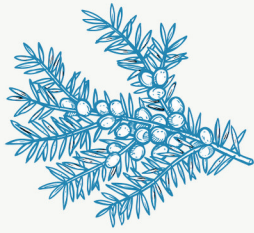
© Getty images

Une réaction à ce numéro ?

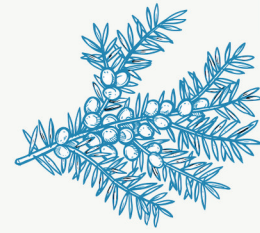
Répondez au sondage, en cliquant [ici](#) >

<https://forms.gle/C5LBglBhwRf5nTkb8>

EN FÉVRIER DANS ZÉLIE
Sœurs et frères



QUESTIONNAIRE DE PROUST D'HIVER



Zélie
100% français • 100% éthique

Ce que j'aime le plus en hiver

Un cadeau de Noël que j'ai aimé

Un pays froid où j'aimerais aller

Mon chant à Marie préféré

Mon couvre-chef favori

Une personne qui me fait rire

Mon meilleur souvenir de 31/12

Le métier qui me fait rêver

Le dernier film qui m'a fait pleurer

Ma langue étrangère préférée

Ce que je ferais si je mourais dans 2 h

Crêpes ou gaufres ?

L'endroit que je préfère chez moi

Un sport que j'aimerais pratiquer

Mon plat chaud favori

Une BD que j'aime lire

Ce que la neige m'inspire

Un effort de Carême à faire

Un bon souvenir de confession

Un lieu pour marcher en hiver

A woman in a vibrant red flamenco dress with ruffled sleeves and a long, flowing skirt is captured in a graceful pose. She holds a large, white and light blue striped fan. Her hair is styled in a bun with a white rose and greenery. The background is a vast, sandy desert landscape under a clear sky.

« JE LOUE LA DANSE
CAR ELLE LIBÈRE L'ÊTRE HUMAIN
DE LA LOURDEUR DES CHOSES »

SAINT AUGUSTIN