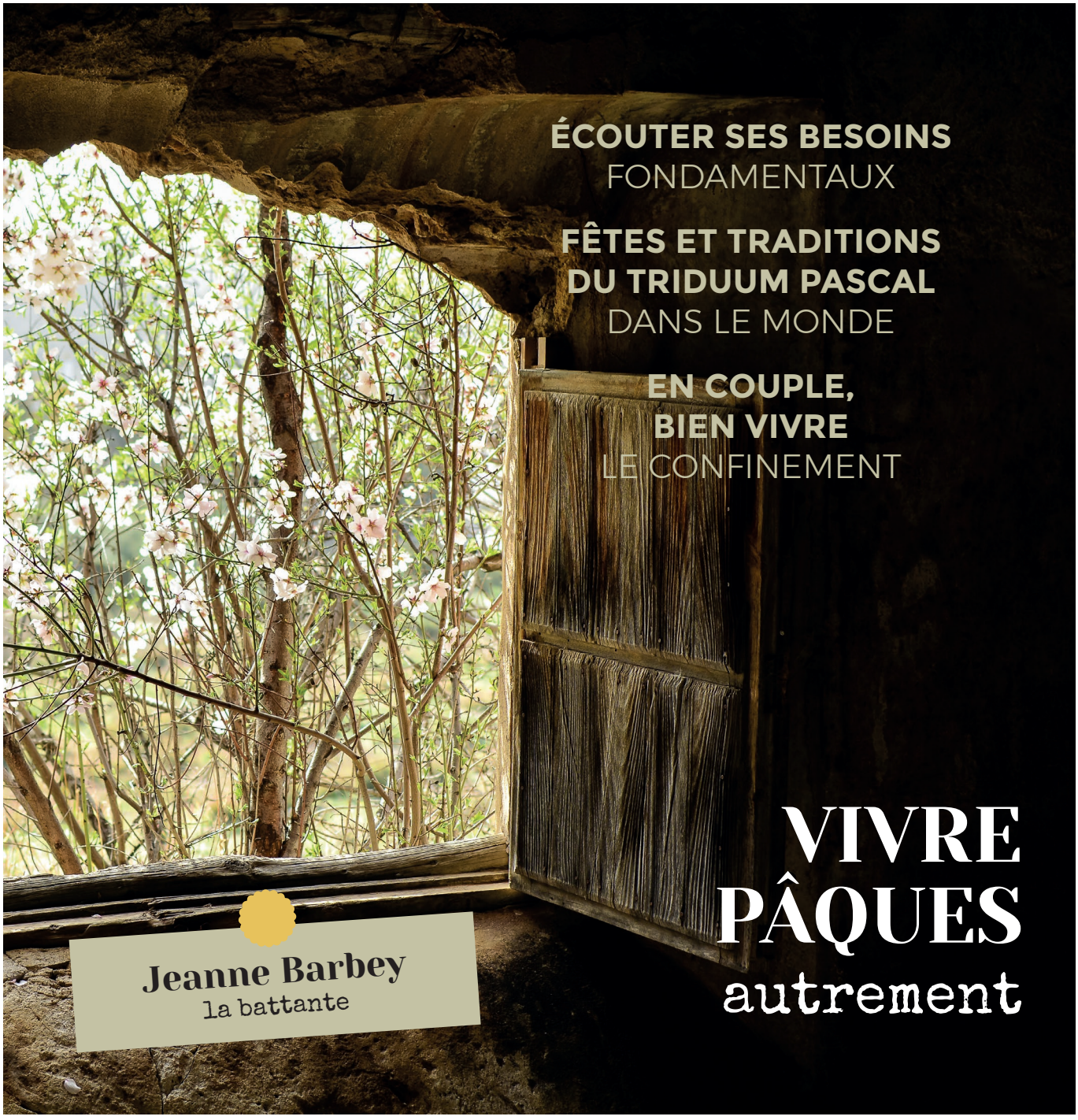
www.magazine-zelie.com • N°51 Avril 2020

Zélie

100% féminin • 100% chrétien



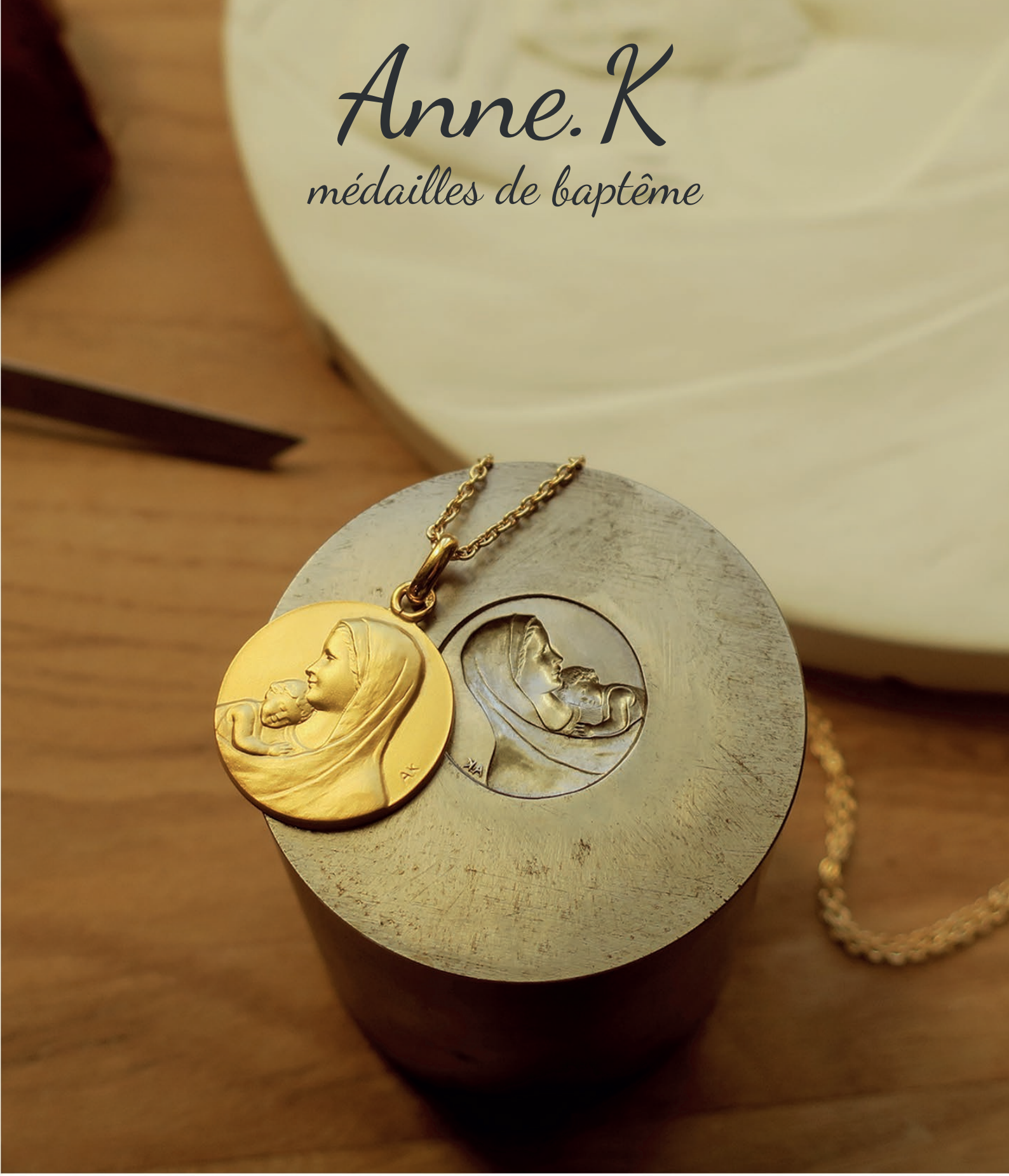
ÉCOUTER SES BESOINS
FONDAMENTAUX

FÊTES ET TRADITIONS DU TRIDUUM PASCAL
DANS LE MONDE

EN COUPLE, BIEN VIVRE
LE CONFINEMENT

VIVRE PÂQUES autrement

Jeanne Barbey
la battante



— www.annekirkpatrick.com —

bonjour@annekirkpatrick.com

09 72 52 39 44

GRAVURE CLASSIQUE OFFERTE

avec le code ZELIE022020

édito

Il y a quelques mois, nous avons décidé de consacrer le dossier du numéro d'avril, à l'occasion de Pâques, aux moyens de célébrer le mystère pascal de manière plus intense. En effet, si Noël fait l'objet de festivités incontournables - décorations, calendrier, échange de cadeaux, réveillon et réunion familiale –, Pâques, qui est pourtant l'aboutissement de l'Incarnation, est fêté de manière moins éclatante. Peut-être aussi parce que les commerces et les pouvoirs publics considèrent qu'une fête printanière est moins importante à célébrer que les lumières au cœur de l'hiver ? Dès lors, comment célébrer les fêtes pascales plus densément ? Notamment, avec l'aide de manifestations concrètes et visibles, d'œuvres musicales ou picturales, de traditions populaires, d'objets symboliques ? Depuis cette réflexion éditoriale, la pandémie de coronavirus est arrivée jusqu'à nous. Pour freiner sa propagation et sauver des vies, nous restons chez nous. Alors, comment vivre la Semaine sainte, dans l'impossibilité d'aller aux offices ? Sans rameaux, sans communion sacramentelle au Corps du Christ, sans feu pascal, sans alléluias sous des voûtes ? Comment se réjouir, pour ceux qui auront vécu dans une grande solitude depuis quatre semaines ? Et pour ceux qui sont soignants, malades, qui traversent un deuil ou bien voient leur survie économique impactée par la pandémie ? Ils n'auront pas tous envie de fêter la Résurrection. Cependant, nous voyons que le Christ a épousé toutes nos souffrances. Et il nous redonne l'espérance. Parce que la Vie a vaincu la mort, et cette victoire nous rejoint dès maintenant.

Solange Pinilla, rédactrice en chef

SOMMAIRE

4 Participer à la victoire du Christ

6 Sainte Julienne de Cornillon, initiatrice de la Fête du Saint-Sacrement

7 Mathilde Forget, l'art de la boucle d'oreille

9 Les bonnes nouvelles de mars

10 Écouter des besoins fondamentaux

12 S'orienter sans GPS

14 Fêter le triduum pascal autrement

15 « J'ai passé le triduum avec une communauté. »

16 Les fêtes et traditions de la Semaine sainte dans le monde

18 La Résurrection en symboles

19 Nid de Pâques au chocolat

20 Livres : l'aventure de la vie

21 Jeanne Barbey, la battante

23 Culture à demeure

24 Sophie Rostopchine, comtesse de Ségur

25 8 conseils aux couples pour survivre au confinement sanitaire

COURRIER DES LECTRICES

« Je connais votre magazine depuis son démarrage et ai un véritable plaisir à le lire et à écouter vos podcasts. J'ai eu un véritable coup de cœur pour Gabrielle Vialla, son attachement à sainte Hildegarde et son étude des cycles féminins. J'ai aussi grand plaisir à faire mon petit cahier de gratitude et j'ai partagé vos idées de confinement à ma grand-mère (entre autres !). Un grand merci pour votre beau regard et traitement de la féminité. C'est très doux. En union de prière. »

Adélaïde

« Mille mercis de toutes vos trouvailles quel que soit le sujet ! Quelle joie de vous lire chaque mois. Oui, Jésus est miséricordieux à chaque instant du Sacrement du Pardon. Cela nous dépasse car chaque pardon est un mystère : Dieu donne sa main et ses grâces et Il nous relève malgré nos péchés. » *Marie*

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

Directrice de publication :
Solange Pinilla

Rédactrice en chef :
Solange Pinilla

Magazine numérique gratuit.
Dépôt légal à parution.

Maquette créée par Alix Blachère.

Photo page 1 © saltacekias/Adobe Stock
Les images sans crédit photo indiqué sont sans attribution requise.

Participer à la victoire du Christ

Par sa mort et sa Résurrection, le Christ nous fait participer à sa victoire : celle de la vie sur la mort, qui est en même temps celle de l'amour sur le péché. « *Prenez courage, j'ai vaincu le monde !* » (Jean 16, 33).

Au moment de notre baptême, nous sommes immergés dans ce mystère pascal. La vie éternelle entre dans nos existences, effaçant le péché originel. La vertu de charité, par laquelle nous aimerons Dieu au Ciel, irrigue dès à présent nos cœurs.

Cependant, le baptême ne supprime pas immédiatement certaines suites de la première faute de l'humanité. Entre autres, notre intelligence et notre volonté, mais aussi nos facultés sensibles, peinent à chercher leur vrai bien. Elles peuvent être désorientées – et non plus unifiées parce que polarisées vers Dieu. L'intelligence est blessée dans sa capacité à rechercher la vérité, la volonté se tourne trop volontiers vers l'amour-propre, la combativité manque parfois tandis que l'esprit de captation s'invite...

Dès lors se pose la question : dans quelle mesure la Pâque du Christ est-elle réellement présente en nous ? Il peut en effet arriver que, sur le chemin de la vie chrétienne, des âmes soient prises d'une certaine lassitude : la victoire du bien dans nos vies tarde malgré nos efforts répétés... Le mystère pascal n'apparaît pas suffisamment accompli dans nos personnes.

> « Prenez courage, j'ai vaincu le monde ! » Jean 16, 33

Atelier de Pieter Coecke van Aelst/Jean-Pol Grandmont/Wikimedia commons CC

La première réponse consiste à comprendre qu'un jour cette victoire sera pleine et entière en nous. De fait, toute personne mourant dans l'amitié avec Dieu voit achevée en elle, au moment de son entrée dans le Ciel, la victoire définitive du Christ [1]. En cette personne comblée par la lumière de Dieu, tout n'est que bien : plus de tentation ni de péché. « *Nous serons semblables à Lui parce que nous le verrons tel qu'Il est* » (1 Jean 3, 2). Voilà de quoi nourrir notre engagement : l'espérance est source de force intérieure pour aujourd'hui.

D'ici cette victoire définitive, quelques éléments de discernement peuvent être apportés afin de percevoir jusqu'à quel point le péché recule.

De fait, la personne qui se confesse perçoit parfois, à juste titre, que de nouvelles fautes pourront encore marquer sa vie. Or, le regret nécessaire au sacrement consiste précisément dans la décision de ne pas recommencer. La personne peut alors être amenée à se dire qu'elle n'a pas le regret et que sa démarche n'est pas authentique... Il faut pourtant distinguer le discernement de l'intelligence – qui ne manque certes pas de réalisme – de la fermeté de la volonté. La question est donc : « *Veux-tu recommencer ?* ». Si l'on répond par la négative, on peut avancer en paix !

Alors se profile la question de l'habitude. En répétant une action, celle-ci s'enracine en nous : cela vaut pour le bien comme pour le mal. Une mauvaise habitude est parfois difficile à supprimer en une seule confession : la volonté s'affermit pour le sacrement... puis se relâche... La vérité du repentir consiste à ne pas répéter indéfiniment le cycle sans obtenir des victoires dans le domaine en question : il s'agit de dépasser des tentations. Ainsi apparaît du même coup le scénario de la libération. Bien sûr, ceci est spécialement valable pour les habitudes dans des domaines importants.

[1] Nous n'abordons pas ici le Purgatoire : se référer au besoin aux numéros 1030 sv du *Catéchisme de l'Église catholique*.

Dans certains cas, la fermeté de la volonté suppose même de s'extraire d'« occasions favorables » : si l'on vole systématiquement une banane en passant devant l'étalage d'un marchand sur le chemin du bureau, peut-être faut-il changer d'itinéraire... Mais si ce n'est pas possible, il devient opportun de se fortifier intérieurement. L'exemple est plutôt léger, nous pouvons imaginer d'autres situations. Sans compter que, dans certains cas, il s'avère nécessaire de prendre tous les moyens humains – efforts de volonté dans des domaines connexes, telle aide... – et tous les moyens divins – sacrements et prière – pour s'en sortir.

Quoi qu'il en soit, certains péchés très petits resteront peut-être jusqu'à la fin : des débuts de commencements de fautes par exemple. Chaque petite chute prise à part est évitable, mais pas toutes dans leur ensemble : le juste tombe sept fois par jour (cf. Proverbes 24, 16).

Cela dit, il faut à présent affirmer que la lumière divine pénètre réellement dans nos vies. Comme l'explique Mgr Rey : « *Qu'est-ce qui est demandé à chaque chrétien ? Faire la "preuve" de Dieu. L'existence d'un croyant doit être la preuve vivante de l'existence de Dieu, au point qu'en le voyant agir, on puisse dire : "Il est impossible que Dieu n'existe pas". Faire la preuve de Dieu, c'est faire passer l'Évangile au cœur de notre vie. De notre tête à notre agir.* » (1er mai 2019).

Notons bien que la lutte contre le péché n'est pas le but ultime de la vie chrétienne, pas plus que le rejet de l'adultère l'objectif final du mariage ! Vouloir grandir en charité est d'ailleurs l'un des meilleurs moyens de faire reculer le péché : qui désire se battre durablement pour un but seulement négatif ? On s'engage volontiers lorsqu'une cause est capable d'apporter du bien, de la vie, de la joie.

La petite Thérèse suggère même que, dans une âme sainte, les fautes ne restent pas longtemps, précisément par la présence rayonnante de la charité : « *Vivre d'Amour, c'est bannir toute crainte / Tout souvenir des fautes du passé. / De mes péchés je ne vois nulle empreinte, / En un instant l'amour a tout brûlé...* » (Poésie n°17).

En l'occurrence, il est profondément réjouissant de voir un reflet de la lumière de Dieu dans une âme. C'est une source de gratitude que de pouvoir dire, au contact d'une personne ou d'un groupe : « *Le plan de Dieu doit ressembler à cela* ». Une telle pensée vaut à la vue des grands saints. On connaît la réflexion de cet avocat lyonnais revenant d'une visite au Curé d'Ars : « *J'ai vu Dieu dans un homme* ». Le magazine *Zélie* s'est attaché ces derniers mois à montrer de grandes figures du XXIe siècle qui se sont également faites transparentes à la beauté divine : Chiara Petrillo, Anne-Gabrielle Caron, Clara Crockett...

Toutefois, même en nous, malgré fatigues, imperfections, épreuves et petites fautes, la lumière divine est appelée à transparaître. Le témoignage de Benoît XVI va en ce sens : « *Si nous voyons comment des familles nourries par la foi vivent dans la joie, comment elles vivent également la souffrance dans une joie profonde et fondamentale, comment elles aident les autres, en aimant Dieu et leur prochain, il me semble que cela est aujourd'hui la plus belle annonce. Même pour moi, l'annonce la plus réconfortante est toujours de voir les familles catholiques ou les personnalités catholiques qui sont pénétrées par la foi : en eux resplendit réellement la présence de Dieu.* » (24 juillet 2007). C'est une belle manifestation concrète de la victoire du Christ dans ces personnes.

Deena/Pexels.com CC

Alors que nous célébrons le mystère pascal, sachons voir dans ceux que nous rencontrons le passage de la lumière divine dans nos vies. Que ce regard nous encourage à rendre le même service à nos frères et sœurs.

Abbé Vincent Pinilla
Fraternité Saint Thomas Becket

PRIÈRE DE SAINT BONAVENTURE

« Ô Jésus, mon très-doux Seigneur, transpercez les profondeurs de mon âme de l'aiguillon bienfaisant et plein de suavité de votre Amour. (...) Donnez à cette âme d'avoir uniquement faim de Vous, vrai Pain de vie descendu du ciel, Pain des Anges, Nourriture des âmes saintes, notre Pain de chaque jour, notre Pain par excellence, renfermant toute saveur, toute douceur et tout enivrement de suavité, Vous que les Anges désirent contempler. Que mon cœur ait toujours faim de Vous, qu'il fasse de Vous sa nourriture, et que mon âme soit remplie tout entière de la douceur de cette Manne divine. (...)

Qu'elle Vous désire en tout temps, qu'elle Vous cherche, qu'elle Vous trouve, qu'elle se porte vers Vous, qu'elle arrive jusqu'à Vous, qu'elle médite sur Vous, qu'elle s'entretienne de Vous, qu'elle agisse en tout pour votre Louange et la gloire de votre Nom, en toute humilité et discrétion, en tout amour et allégresse, en toute promptitude et affection, en toute patience et avec une paix parfaite, en toute longanimité et persévérance jusqu'à la fin. »

Sainte Julienne de Cornillon, initiatrice de la Fête du Saint-Sacrement

Julienne naît au village de Retinne près de Liège, en 1193, d'une famille honorable et riche. Ses parents, restés longtemps sans enfants, multiplient les prières et les aumônes et ont enfin deux filles, Agnès, puis un peu plus tard, Julienne. Mais Julienne connaît peu ses parents, qui meurent quand elle a cinq ans. Les deux filles sont alors placées comme pensionnaires chez les Augustines hospitalières de Mont-Cornillon. Le pensionnat se trouve dans une ferme appelée La Boverie et est dirigée par une religieuse très stricte, Sapience.

Andreas Praefcke/Wikimedia commons CC BY 3.0

Sous sa direction, Julienne apprend la modestie et l'obéissance. Elle demande à traire les vaches et s'en acquitte avec dévouement. Entrée en 1207 dans la communauté des Augustines comme religieuse, elle continue à travailler et à rendre service. Pour se perfectionner, elle lit saint Augustin et saint Bernard.

Sa simplicité lui attire l'estime de tous. Quand un visiteur lui demande un entretien spirituel, elle s'excuse : « *Je suis la servante de la cuisine, que voulez-vous apprendre de moi ?* ». La multiplicité de ses tâches affecte sa santé. Pourtant, elle continue à observer tous les jeûnes en usage dans la communauté. Sa vie est un carême perpétuel.

Ce qui frappe surtout chez elle, c'est son unique amour pour Jésus, si total qu'aucune créature humaine ne peut l'en distraire. Un jour de l'année 1208 – elle a 15 ans –, Julienne aperçoit un astre semblable à la lune mais avec une échancrure. La vision se répète tant et tant que Julienne prend peur et supplie Jésus de l'éclairer. Il lui explique : « *La lune représente mon Église sur la terre, parée du cycle liturgique et l'échancrure désigne l'absence d'une solennité dont je désire l'institution. Pour réveiller la foi des populations et pour le bien spirituel de mes élus, je veux qu'une fête spéciale soit établie en l'honneur du Sacrement de mon corps et de mon sang (…) C'est toi que je charge de t'occuper la première de cette fête et de faire connaître la nécessité de l'établir.* »

Pendant des années, Julienne supplie le Seigneur de confier cette mission à une personne plus savante qu'elle en théologie, mais c'est elle qui est choisie justement pour son humilité. Elle devient prieure du couvent et expose enfin cette demande du Christ au chanoine de Saint-Martin de Liège. Hélas, les moqueries ne vont pas manquer à l'adresse de la « fausse visionnaire » de Mont-Cornillon.

Cependant, en 1246, l'évêque de Liège publie un mandement relatif à l'institution de la Fête-Dieu. Mais ce n'est que des années plus tard que le pape Urbain IV institue officiellement cette fête dans l'Église. Saint Thomas d'Aquin en compose l'Office. À cette époque, Julienne est morte depuis déjà six ans, après avoir subi des années de persécutions et avoir été chassée deux fois de son couvent. Suite à bien des humiliations, elle a fini par trouver refuge chez les Cisterciennes de Salzinnes près de Namur, puis a terminé ses jours en recluse [1] à Fosses, bourg situé à 20 kilomètres de Namur.

Elle rend son âme à Dieu le vendredi 5 avril 1258. Ses reliques sont vénérées à l'abbaye de Saint-Sauveur d'Anvers.

Mauricette Vial-Andru

[1] Une recluse est une personne qui renonce au monde et s'enferme dans une cellule attenant à une église. Une fenêtre ouvrant dans l'église lui permet de suivre les offices.

PRIÈRE : DE PRÉCIEUX GUIDES

Testés pour vous

Prier en couple, prier en famille, oui, mais que faire si l'on ne sait pas quoi dire ? Avec ces deux ouvrages, il n'y a plus d'excuse. *Le livre de prière du couple* rédigé par Isabelle Chevignard et Mathilde de Robien, tout comme *Le livre de prière de la famille* de Mathilde Ray, joliment illustrés par Éric Puybaret et publiés aux éditions Mame, proposent des prières « clef en main ». Au fil de l'année et du calendrier liturgique, selon les circonstances joyeuses ou douloureuses de la vie, ce sont des dizaines de prières qui sont ici proposées. Ces livres sont de vraies pépites. *S. P.*

© Mathilde Forget

Mathilde Forget, l'art de la boucle d'oreille

Il y a tout juste cinq ans, Mathilde Forget a créé sa propre marque de bijoux fantaisie, qui connaît le succès. Travaillant à La Roche-sur-Yon en Vendée, elle nous raconte cette aventure. Pendant la période de confinement sanitaire, Mathilde Forget continue à expédier des commandes, avec les précautions d'hygiène nécessaires, tout en proposant d'envoyer une attention à une personne que l'on ne peut visiter ; elle a une pensée particulière pour les personnes contraintes de reporter leur mariage.

© Mathilde Forget

Qu'est-ce qui vous a amenée à créer votre marque de bijoux ?

Depuis assez jeune, j'aime les bijoux et je me promène beaucoup dans les magasins de perles. Ayant les oreilles non percées, je me suis fabriquée de nombreuses boucles d'oreille à clip. Des amies m'ont alors demandé de leur créer des boucles d'oreille. On m'a proposé de participer à une vente privée. J'ai donc lancé ma propre marque, et les ventes ont grimpé - même si je n'y croyais pas trop au début, étant donnée la concurrence dans ce secteur !

Je me suis formée en échangeant avec les vendeuses de boutiques de perles, notamment concernant certains montages de bijoux. Étant très manuelle, j'ai appris à perfectionner mes techniques. Aujourd'hui, je travaille avec un doreur, qui se charge des bijoux non dorés au départ.

© Mathilde Forget

Vous avez fait une école de commerce, l'Edhec ; comment avez-vous bâti votre stratégie marketing ?

Cette formation commerciale m'est en effet précieuse. Elle m'a conduit à choisir, comme forme juridique, une société et non une auto-entreprise ; cela m'aide également dans la variété des étapes, de la création au service client en passant par la production et la vente. Au départ, je vendais beaucoup grâce au bouche-à-oreille, puis j'ai créé une bou-

© Mathilde Forget

tique en ligne afin d'avoir une belle image professionnelle. J'organise des journées de *shooting* photo des bijoux, lors desquelles le photographe arrive avec une mannequin, et une maquilleuse-coiffeuse ; pour moi, c'est une journée de rêve où l'on prépare tenues, bijoux et maquillage et où mes créations sont sublimées.

Comment choisissez-vous vos fournitures ?

Ma recherche de nouveaux fournisseurs s'effectue notamment lors du Salon Bijorhca à Paris, où l'on peut rencontrer des fabricants de perles et de bijoux. C'est un moment d'inspiration pour créer de nouvelles pièces. Je sélectionne ces produits pour leur qualité, tels que des pièces dorées à l'or fin ; j'évite le nickel et les matériaux qui s'oxydent. Pour les crochets, je privilégie l'acier inoxydable. Les matières viennent principalement d'Europe, notamment d'Espagne, ou parfois de France – pays où je trouve que l'offre manque, même si je me fournis depuis peu auprès d'une fonderie.

Quelles sont vos sources d'inspiration ?

Je me nourris beaucoup de la nature, particulièrement grâce à mon jardin : j'observe les fleurs, les camaïeux de couleurs... Je regarde aussi les tendances du prêt-à-porter, d'autant que les clientes ont souvent une tenue à laquelle accorder leurs boucles d'oreille. Parfois, c'est à partir du matériau que je crée le bijou : par exemple, une perle jaune, ou bien un clou en éventail sur le lobe de l'oreille.

Quel univers avez-vous voulu édifier ?

Je souhaite proposer des bijoux élégants, pour tous les goûts, abordables financièrement, tant pour les grandes occasions que pour le quotidien, et enfin de bonne qualité. Je suis contente lorsqu'une cliente me dit : « *Je possède cette paire de boucles d'oreille depuis deux ans et elle est toujours aussi belle !* » - ce qui n'est pas si courant pour un bijou fantaisie.

Quels sont les joies et les défis de votre métier ?

J'aime beaucoup créer une nouvelle collection. Une à deux fois par an, je m'isole dans ma bulle et je ne fais que cela ; j'ai besoin d'être à l'écart pour favoriser ma créativité. Je suis également heureuse de rencontrer mes clientes. J'aime imaginer le futur de l'entreprise, faire des projets, concevoir un nouveau packaging. La diversité des tâches me plaît, qui comprend par exemple la consultation d'un avocat pour le dépôt des modèles. Enfin, cette activité permet une plus grande souplesse dans l'équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie personnelle. Je travaille chez moi, dans un atelier de trois mètres de long avec deux espaces distincts : à gauche, l'espace de production avec de nombreux tiroirs et casiers ; à droite, la partie administrative, packaging et expédition. Lorsque je vais chercher mes quatre enfants à l'école et à la crèche, je coupe avec ma vie professionnelle - même si ce n'est pas toujours facile de décrocher de celle-ci.

Quant aux défis, il s'agit notamment, en période très intense – mai-juin et novembre-décembre – de gérer l'énorme afflux de commandes ; je travaille alors temporairement avec des étudiants.

Quels conseils donnez-vous pour choisir un bijou ?

D'abord, se faire plaisir ! Ensuite, on peut sélectionner les boucles d'oreille en fonction de la forme de son visage – par exemple pour un visage rond, je conseille plutôt des boucles d'oreille longues et fines qui allongent le visage. Les couleurs de la tenue choisie comptent également. Il est important de regarder la photo du bijou porté, afin d'évaluer la proportion. Enfin, on peut être attentif au poids du bijou ; j'essaie de créer des boucles d'oreille légères, ce qui va jusqu'à 5 ou 6 grammes maximum. Parfois, la nacre rend les boucles d'oreille plus lourdes. Pour celles qui portent des boucles d'oreille à clip, je conseille des clips qui cachent tout le lobe, afin de mieux répartir la pression sur l'oreille et de mieux tenir. À ce sujet, je précise que mes bijoux sont personnalisables : on peut choisir la longueur, le coloris, le métal et l'accroche.

Propos recueillis par Solange Pinilla

© Mathilde Forget

Les bonnes nouvelles de mars

© Facebook.com/saintjames

HANDICAP Le 10 mars 2020, en présence d'Emmanuel et de Brigitte Macron, le quatrième Café Joyeux a ouvert sur les Champs-Élysées à Paris, après ceux de Rennes, Bordeaux et de l'Opéra à Paris. Ces cafés emploient, pour toutes les tâches de l'entreprise, un personnel composé en grande partie de personnes handicapées. L'objectif du fondateur de la chaîne, l'entrepreneur Yann Bucaille, est de favoriser l'insertion sociale des personnes handicapées et de changer le regard porté sur elles. Les locaux des Champs-Elysées ont été prêtés par l'assureur Groupama pour une durée de six mois. D'autres ouvertures sont en réflexion à Tours, Lille, Versailles et Lyon.

SOLIDARITÉ Fondée en 2018 à Aix-en-Provence, la Cagnotte des proches, plateforme de dons en ligne pour des projets solidaires, poursuit son développement, se rémunérant uniquement par des pourboires volontaires, ne prélevant aucune commission, hormis les commissions bancaires obligatoires, et soutient désormais plusieurs centaines de projets de tous types : aide à une personne en situation de handicap, aide financière pour des obsèques, des frais médicaux, pour des familles de réfugiés, ou encore pour le logement de familles près de leur enfant hospitalisé – alors que les logements habituellement utilisés près des services pédiatriques ont été fermés ou sont utilisés dans le cadre de l'accueil des patients touchés par le Covid 19. La cagnotte a ainsi réuni plus de 243 000 euros de dons en 2019.

ENTREPRISES Depuis le début du confinement, en France, plusieurs sociétés de production d'alcool ont annoncé qu'elles allaient produire et mettre à disposition des agences régionales de santé d'importants stocks de gel hydroalcoolique pour les soignants et les populations. Ainsi, le groupe Pernod-Ricard, leader mondial des spiritueux, a fait don de 70 000 litres d'alcool pur au Laboratoire Cooper pour produire du gel hydroalcoolique, ce qui représentera 1,8 millions de flacons individuels. Cooper, de son côté, fait don de 80 000 litres de gel hydroalcoolique aux hôpitaux. Le sucrier Tereos a converti cinq de ses usines françaises à la production de 11 000 litres de gel par semaine, jusqu'à la fin de l'épidémie. LVMH produit également à présent du gel hydroalcoolique en grande quantité. Enfin, Chartreuse Diffusion donne 10 000 litres d'alcool pur au CHU de Grenoble. Des entreprises de textile, comme Saint James *(photo)*, 1083 ou encore Lemahieu, ont de leur côté commencé la fabrication de masques de protection destinés, gratuitement, aux soignants.

VIEILLESSE Face à la dramatique épidémie de Covid 19, de nombreuses initiatives solidaires se développent, notamment envers les personnes âgées résidant en Ehpad, fragiles face à la maladie et coupées du monde par le confinement. Ainsi, un groupe de dix cousins a lancé le site « 1 lettre, 1 sourire », qui propose d'envoyer à une personne âgée – inconnue – en Ehpad une lettre, comprenant un texte et une photo que l'on poste sur la plateforme. La carte est tapée avec une police de caractère adaptée pour les malvoyants. Plus de 10 000 courriers ont déjà été acheminés en deux semaines.

Gabriel Privat

LES COURS GRIFFON

COVID-19 / COURS GRIFFON
Opération « Solidarité Familles »
Nous mettons en accès gratuit
des contenus pédagogiques.

Primaire - CE1 -> CM2 = 5 semaines de travail (cours papier, pas de vidéo)
Collège - 6è -> 3è = 1/4 du programme officiel de maths, vidéos + supports papier

Bon courage à tous !

http://bit.ly/griffon-solidarite-familles

à N. D. de Garaison (65)
Du **27 au 31 juillet** 2020

S'aimer et construire son couple

5 jours pour :
Apprendre à mieux communiquer sur nos besoins
Trouver des outils pour décoder nos conflits
Découvrir les bienfaits du pardon
Poser un nouveau regard sur notre sexualité
Revisiter les points forts de notre relation !

Rens. **01 39 70 25 01** (9h - 18h)
couplefamille@fondacio.fr
www.couples-ete.fondacio.fr

fondacio En partenariat avec La Cause

Écouter ses besoins fondamentaux

© Adobe Stock

Prendre en compte ses besoins psychiques – sécurité, estime de soi, appartenance, lien, sens… – permet de mieux s'épanouir ; avec pour conséquence, d'être davantage présent aux autres.

Toute personne a des besoins physiologiques vitaux, comme respirer, manger ou dormir. Mais tout aussi importants sont les besoins psychiques, qui permettent à la personne d'être reconnue, d'être aimée et d'aimer. Comme en témoigne Pierrot, sans-abri, dans le livre *Humains dans la rue* du réseau Entourage : « *Un sourire, ça vaut 100 sandwiches* ».

Différentes classifications des besoins existent. L'association Le Petit Prince a réalisé pour les enfants « *La ronde des besoins* », un diagramme qui permet de discuter de ceux-ci avec les enfants. Sept thèmes sont évoqués, dont voici certaines déclinaisons : sécurité (amour, tendresse, confiance en l'autre), appartenance à un groupe (partage, amitié, honnêteté), respect (repères, écoute, justice), paix (calme, beauté, spiritualité), sens (contribution, découverte, clarté), autonomie (confiance en soi, réalisation de projets, liberté) et enfin expression (créativité, fête, mouvement).

Ce qui est vrai pour les enfants vaut aussi pour les adultes. Dans son intéressant livre *Trouver ma juste place. Dans le quotidien de sept femmes inspirantes*, la psychologue clinicienne Valérie de Minvielle affirme que les besoins fondamentaux sont à chacun ce que le carburant est à une voiture. La psychologue accompagne de nombreuses femmes dont la maternité a bouleversé les priorités, et dont l'écoute des besoins de leurs enfants a parfois remplacé celle de leurs propres besoins fondamentaux. « *Nombre de celles qui ne nourrissent pas leurs besoins fondamentaux se retrouvent chez le médecin, atteintes d'un épuisement général grave appelé « burn-out maternel »* », affirme Valérie de Minvielle *(lire aussi « Prévenir le burn-out maternel »,* Zélie *n°9)*.

Même lorsque l'on n'est pas mère, il est important d'identifier ces besoins psychiques. On peut parfois se laisser déborder par ses engagements, ne pas se sentir respectée par son travail, ou tout simplement ne jamais avoir identifié quels sont ces besoins.

Valérie de Minvielle évoque une image humoristique où l'on voit une femme en tailleur, assise devant un ordinateur, qui se prépare un thé ; la légende indique « *femme grippée* ». En-dessous, un homme est sur un lit d'hôpital, intubé, avec la légende « *homme grippé* ». Si l'image vise à se moquer d'une différence qu'auraient les femmes et les hommes concernant la résistance à la douleur, la psychologue y voit aussi la difficulté qu'ont les femmes à reconnaître leur besoin et à le dire. « *Si je me sens grippée mais que je vais quand même travailler, j'envoie au monde extérieur le message que ce n'est pas si grave, puisque ça ne m'empêche pas de travailler.* » Elle ajoute : « *Si j'ignore ce besoin, je vais attendre de mon entourage qu'il s'en occupe à ma place. Mais en admettant que mon entourage soit prêt à me chouchouter, ce qui n'est déjà pas sûr, comment saura-t-il ce dont j'ai besoin si je ne me montre ni ne dis comment je me sens ?* ».

On peut ajouter que certaines femmes, qui souffrent que ni leur mari ni leurs enfants ne reconnaissent les

BIEN VIVRE LE CONFINEMENT : des suggestions et ressources

Que l'on vive seule, en couple ou encore en famille, ne pas pouvoir sortir, ni rencontrer des personnes ni travailler pendant le confinement dû au coronavirus, peut rendre difficile la prise en compte de certains besoins fondamentaux. *Zélie* a préparé une fiche de suggestions et de ressources pour se faire sa propre règle de vie pendant cette période particulière, dans un équilibre corps-cœur-âme-esprit. On peut trouver ce document sur la page d'accueil du site magazine-zelie.com ou sur ce lien. D'autres ressources sont apparues depuis la diffusion de ce document sur les pages Facebook et Instagram de *Zélie* le 17 mars. Par exemple, pour les adultes, philia-asso.fr propose des conférences de philosophie en ligne. D'autres ressources culturelles existent *(voir page 23)*. Pour les enfants, on trouvera des coloriages et activités spi sur les sites des éditions Mame et de *Transmettre*. Des écoutants familiaux (Family Phone, le CLER…) proposent des points écoute gratuits pour les conjoints et parents en détresse. *S. P.*

tâches domestiques qu'elles réalisent, peuvent s'interroger : ont-elles partagé ce sentiment à leur entourage ? Acceptent-elles que chacun participe à sa manière, à commencer par le conjoint avec lequel partager équitablement les tâches ? Précisons qu'il va de soi qu'une femme n'est pas censée prendre en charge les besoins de son mari – par exemple, acheter ses vêtements – au même titre que ceux de ses enfants. Ensuite, ces femmes peuvent s'interroger sur le regard qu'elles attribuent aux tâches réalisées : considèrent-elles ces actions avec admiration et se félicitent-elles ? Puis se poser cette question : se respectent-elles, avant de se sentir peu respectées ? Sont-elles amenées de chercher à l'extérieur une reconnaissance – légitime – et une estime de soi qu'elles ne nourrissent pas suffisamment à l'intérieur ? Enfin, elles peuvent se demander si leur besoin d'accomplissement est suffisamment nourri par ces tâches quotidiennes et par leur travail, et si elles devraient chercher des projets plus accomplissants et stimulants par ailleurs.

Un exemple concernant une mère montre de manière explicite comment « remplir son réservoir de carburant ». Valérie de Minvielle cite dans son livre le cas de Julie, mère d'enfants âgés de 6, 4 et 2 ans, qui la consulte : elle trouve les fins d'après-midi éprouvantes et les soirs se terminent dans les cris, alors qu'elle est seule avec ses enfants. Accompagnée par la psychologue, Julie identifie ses trois besoins fondamentaux, parmi lesquels le besoin d'intériorité. La psychologue lui demande : « *De quelle façon pourrais-tu respecter ce besoin de vie intérieure le soir avant de t'occuper de tes enfants ?* ». Pour Julie, c'est le fait de prendre une douche chaude qui lui permet de se sentir plus détendue. Elle décide donc d'annoncer à son mari, puis surtout à ses enfants, qu'elle a besoin de prendre une douche pour être plus disponible pour ceux-ci : « *Pendant ma douche, j'ai besoin d'être seule avec moi-même. Pour que ce temps soit calme, Jeanne tu vas t'installer pour dessiner, Thibaut tu vas dans ton coin Lego, et Paul je te mettrai dans ton parc le temps de ma douche. Ensuite nous jouerons ensemble et puis je préparerai le dîner.* » Ayant mis en place cette pratique, qui n'a pas posé de problème particulier, Julie observe que la soirée se passe vraiment mieux et qu'elle ne crie presque plus avec ses enfants.

Pour chercher ses besoins les plus fondamentaux, on peut regarder dans une liste – celle évoquée en début d'article, ou celle du livre de Valérie de Minvielle par exemple – les besoins qu'on nommerait, si on ne devait en garder que trois. Par exemple, cela peut être ordre, créativité et partage. Ensuite, on peut noter chacun sur une échelle de 1 à 10 ; puis voir à quoi cela tient si ce besoin est bien rempli ; s'il est peu rempli, comment le remplir davantage. On peut noter qu'il sera plus facile, le cas échéant, de faire part de ses besoins. « *J'ai un fort besoin d'intériorité* », sera plus audible que « *Laissez-moi tranquille !* »...

La comparaison du masque d'oxygène dans l'avion est parlante : si on ne met pas d'abord le sien, on ne pourra pas prendre soin des autres.

Solange Pinilla

À la maison,

ÉCOUTEZ LES PODCASTS DE *ZÉLIE*

Des rencontres avec des femmes inspirées et inspirantes

À découvrir sur soundcloud.com/magazine-zelie

Valérie Maillot

Claire de Saint Lager

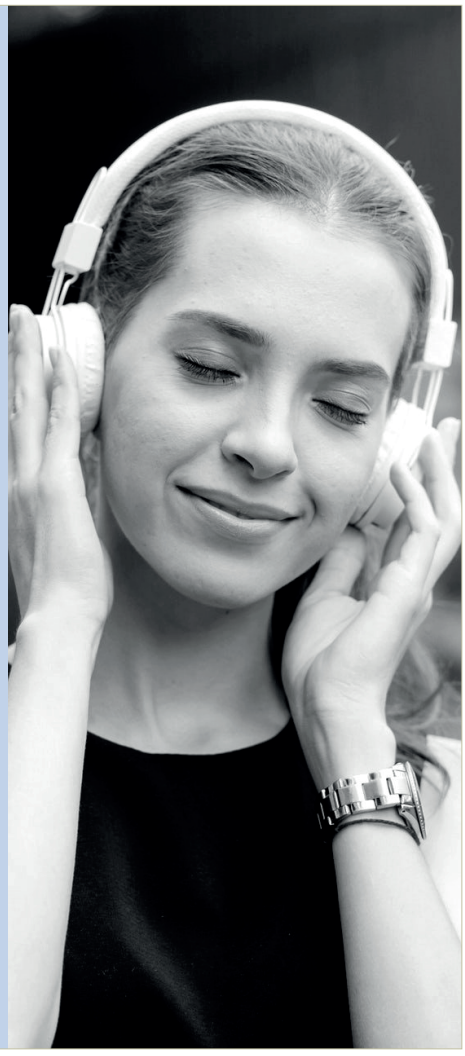
Anne Kurian

Cécile Tête

Bénédicte de Dinechin

Gabrielle Vialla

Photos de g. à d. © Catherine Hamel © Maëlenn de Coatpont © EVER © Coll. particulière © S.Pinilla © Coll. particulière



MOINS D'ÉCRANS, PLUS D'AUTONOMIE (2/3)

S'orienter sans GPS

© Laurent Stefano

Si l'outil géolocalisateur peut s'avérer précieux, il est important de continuer à développer son sens de l'orientation pour se repérer. Rien ne remplace alors la pratique – même s'il faudra attendre la fin de la période de confinement. Petite formation pour vos randonnées de cet été…

Souvenez-vous, en rentrant de nuit à votre logement après un mariage dans une région inconnue, votre GPS – sur smartphone ou l'appareil électronique – a été d'un précieux secours. Celui-ci, qui fait appel au système Global Positionning System reposant sur le signal de plusieurs satellites, s'est installé dans nos usages depuis près d'une dizaine d'années. Au point que de nombreuses personnes se déplacent à pied en ville, application GPS sur leur smartphone à la main. Ne serait-ce pas une régression par rapport à la bonne vieille carte ?

C'est le cas en effet : selon une étude publiée en 2017 par *Nature et communications*, notre GPS interne se met en veille lorsqu'on suit les indications d'un smartphone. Plus on suit les indications d'un GPS, moins les zones du cerveau responsables de l'orientation – l'hippocampe et le cortex préfrontal – sont stimulées, ce qui pourrait entraîner une incapacité à s'orienter seul. En effet, c'est l'aller-retour comparatif entre la carte et le terrain qui apprend à se situer.

Cependant, le sens de l'orientation n'est-il pas inné ? Non, c'est vraiment l'observation et l'entraînement qui permettent de se déplacer facilement dans l'espace, selon Denis Tribaudeau, organisateur de stages de survie, dans son livre *L'orientation, ça s'apprend !* (Éditions Vagnon), que nous citons dans la suite de cet article.

C'est l'occasion de tordre le cou à une idée reçue : les femmes n'ont pas une prédisposition moindre à s'orienter que les hommes. En effet, « *un test réalisé sur des taxis londoniens, hommes et femmes confondus, arrive à la conclusion que c'est en cherchant son chemin régulièrement que l'on fait travailler son hippocampe et donc son sens de l'orientation. Que l'on soit un homme ou une femme !* » En revanche, selon un sondage réalisé pour la société Boxby en 2010, plus de 80 % d'hommes contre seulement 50 % de femmes ont confiance en leur faculté d'orientation…

Une première façon de développer son sens de l'orientation – et ainsi son autonomie et sa connaissance du monde –, est d'entraîner sa faculté d'observation. Un exercice simple consiste à s'arrêter toutes les 5 à 10 minutes lorsque l'on marche, et à observer le paysage. On peut découper son environnement en quatre « parts de camembert » : devant soi, derrière soi, à sa gauche et à sa droite *(photo)*. Ensuite, on fixe dans son esprit la part où se trouve le soleil, la montagne, le boulevard, le fleuve, le pont ou encore la forêt. « *Cela vous permet d'avoir une image à 360° de votre environnement et d'être moins « perdu » quand vous voulez vous réorienter ou faire demi-tour* », explique Denis Tribaudeau.

Ensuite, quelques instruments sont précieux. D'abord, la carte, qui traduit en deux dimensions une réalité en trois dimensions. Une de ses clés de compréhension est l'échelle, qui indique combien de fois il faut agrandir les dimensions de la carte afin d'obtenir les grandeurs réelles. Pour faire de la randonnée, on utilise en général une carte IGN à l'échelle 1/25 000e, dont 1 cm vaut 250 m en réalité ; ou une carte à l'échelle 1/50 000e, dont 1 cm correspond à 500 m en réalité. Autrement dit, plus le chiffre après le « 1/ » est petit, plus la carte entre dans les détails ; on parle d'une « grande » échelle. À l'inverse, une « petite » échelle est moins détaillée.

Quelques astuces permettent de lire une carte IGN : le quadrillage permet de mesurer les distances, et sur une carte à l'échelle 1/25 000e, chaque côté d'un carré vaut 1 km ; les courbes de niveau dont chacune rassemble les points d'une même altitude sont séparées d'un espace représentant en général 5 ou 10 mètres ; les ombres ou estompages sont dessinés comme si les reliefs étaient ensoleillés avec un soleil venant du nord-ouest (donc du couchant), ce qui peut permettre de se repérer quand il n'y a pas de rose des vents sur la carte.

Autre instrument important : la boussole. Celle-ci indique le nord magnétique ; pour bien l'utiliser, il faut la positionner à l'horizontale – sur une table en bois ou sur le sol par exemple – et loin d'objets métalliques ou magnétisés (portable, clou, couteau…) pour ne pas la troubler. Avant de partir en randonnée, boussole et carte en poche,

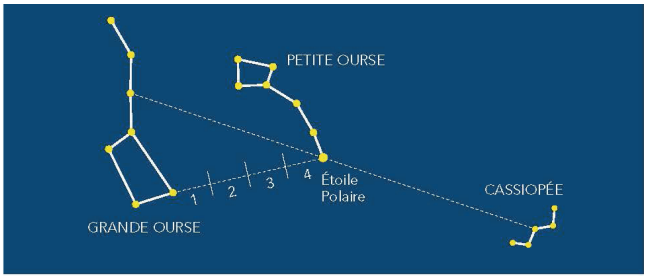
il est conseillé de préparer un journal de bord, où l'on définit son itinéraire, les points de bivouac et de ravitaillement sur un carnet, ainsi que les caps à prendre *(voir encadré)*.

Un instrument de navigation connu est le sextant : inventé au XVIIIe siècle, il permet de mesurer un angle entre l'horizon et un astre – soleil, lune, étoile. À l'aide de tables astronomiques, on peut déduire de cette mesure l'endroit de l'observation, donc celui où l'on se trouve. Il est encore utilisé dans l'aéronautique et la marine, mais davantage comme un outil de secours. En 2016, trois jeunes Bretons, Benjamin, Louis et Thomas, ont traversé l'Atlantique à la voile en navigant uniquement avec une carte et un sextant. Même expérience pour Loïck Peyron lors de la Route du Rhum 2018.

Pour se déplacer, il est important de bien mesurer les distances. Sur une carte, on peut utiliser une ficelle pour suivre la route en contournant les reliefs notamment. Afin de séquencer son itinéraire, il est important de se renseigner sur l'heure du coucher du soleil pour ne pas se faire surprendre par la nuit. D'ailleurs, pour connaître le temps qu'il reste avant le coucher du soleil, on peut placer sa main entre le soleil et l'horizon, main à l'horizontale, doigts serrés. Un doigt équivaut à 15 minutes de lumière, une main à 1h15. De nuit, dans l'hémisphère nord, on peut trouver le nord grâce à l'étoile du Nord – ou étoile polaire, ou encore Polaris. On peut la repérer en visualisant une droite qui relie les deux étoiles en bas du rectangle de la Grande Casserole de la Grande Ourse, et en prolongeant ce segment de quatre à cinq fois sa longueur *(illustration)*.

À savoir : une heure de marche équivaut en moyenne à 4 km sur un terrain plat ; 300 m de montée s'effectuent en 30 minutes environ ; 300 m de descente sont parcourus en 15 minutes environ.

Afin de développer son sens de l'orientation au quotidien, on peut aiguiser sa curiosité : visiter un nouveau monument de sa ville – attendez bien sûr la fin du confinement pour certaines suggestions –, observer un arbre que l'on voit chaque matin et en relever trois ou quatre caractéristiques que l'on n'avait pas remarquées ; ou encore, lors d'un trajet en train, regarder le paysage défiler et essayer de



© Laurent Stefano

repérer un maximum d'animaux sauvages dans les champs et lisières de bois ; sur un trajet, trouver 5 ou 10 personnes portant des vêtements de même couleur ; ou encore, dans un film que l'on connaît, se concentrer sur l'arrière-plan de chaque scène pour en remarquer les détails.

L'un des moyens pour garder un bon sens de l'orientation est d'apprendre à gérer son stress, notamment quand l'on ne sait plus où l'on est ni où l'on doit aller. Outre le fait de respirer par le ventre et de se relaxer, l'idéal est de s'entraîner encore et toujours pour acquérir des automatismes, à suivre même en temps de stress intense : c'est ce que font les militaires, les pompiers, les sportifs ou même les musiciens.

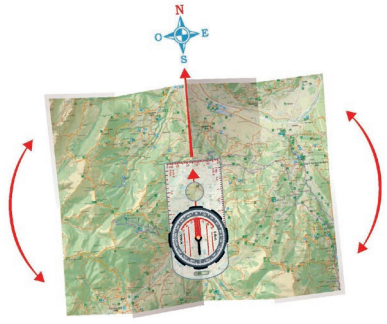
Deux conseils encore : si vous voulez effectuer une randonnée en montagne à plus de 1500 m d'altitude, prenez un guide qualifié et agréé ; et si vous êtes perdu loin de toute habitation, suivez les cours d'eau dans le sens du courant : 80 % de la population mondiale vit proche d'un cours d'eau.

Pour finir, en ville – notamment dans les grandes métropoles –, laissez tomber le GPS et achetez un bon vieux plan (d'une ou plusieurs pages) ! Lui, au moins, ne sera pas en panne de batterie. Avant un long trajet, regardez la carte pour noter les routes où vous allez passer. Partez en randonnée dans la forêt voisine avec une carte IGN. Si vous en avez envie, inscrivez-vous à des courses d'orientation. Sortez de votre zone de confort, acceptez le risque de vous perdre – qui est présent aussi quand le GPS ne « connaît » pas la route, ou n'indique pas la bonne – et gardez le plaisir d'imaginer le paysage à venir...

Élise Tablé

PRENDRE UN AZIMUT
Mode d'emploi

- Tournez le cadran rotatif de la boussole jusqu'à ce que le nord du cadran rotatif, avec sa flèche d'orientation, soit aligné avec la flèche de visée.
- Superposez votre boussole avec la rose des vents de la carte ou alignez-la avec un méridien.
- Tournez doucement votre carte avec la boussole posée dessus, jusqu'à ce que l'aiguille aimantée se superpose à la flèche d'orientation. Votre carte est maintenant correctement orientée. *(illustration)*



© Laurent Stefano

- Repérez sur la carte votre position actuelle et le point où vous voulez arriver et tracez une ligne entre les deux points.
- Posez votre boussole le long de la ligne, avec la flèche de visée qui pointe le point d'arrivée.
- Sans faire bouger la boussole, tournez le cadran rotatif pour que le nord du cadran soit aligné avec le nord de la carte.
- Vous pouvez lire votre cap (ou azimut) sur la boussole : c'est le chiffre du cadran aligné avec la flèche de visée. Par exemple, 120°.
- Vous pourrez ensuite ranger la carte et tourner sur vous-même jusqu'à ce que l'aiguille aimantée s'aligne avec la flèche d'orientation. On appelle cette manœuvre « *mettre le nord dans sa maison* ». Regardez dans la direction donnée, repérez un point remarquable – un clocher d'église par exemple – et partez dans la direction du repère. *É. T.*

Fêter le triduum pascal autrement

Avec la pandémie de coronavirus, les fêtes pascales seront célébrées à la maison. Cette situation inédite peut être l'occasion de se replonger dans le sens profond de la mort et de la Résurrection du Seigneur, et d'inventer de nouvelles façons de vivre ce mystère avec nos cinq sens et dans une liturgie domestique.

Savez-vous comment est déterminée la date de Pâques ? En effet, celle-ci oscille entre le 22 mars et le 25 avril : elle tombe après l'équinoxe, le premier dimanche après la première pleine lune de printemps. Les fêtes de Pâques commencent avec le dimanche des Rameaux – cette année, le 5 mars –, autrefois appelé « Pâques fleuries », qui commémorent l'entrée de Jésus dans Jérusalem. Il venait y célébrer *Pessah* – la Pâque juive – rappelant la libération des Hébreux du joug égyptien. Le buis, l'olivier ou la palme, toujours verts, évoquent un printemps éternel ; brandis et bénis au début de la messe, ils sont souvent placés sur les crucifix et icônes des maisons.

Cette année, mesurant notre chance de pouvoir vivre notre foi habituellement en communauté, nous pourrons suivre la célébration des Rameaux et de la Passion, comme les offices de la Semaine sainte et le dimanche de Pâques, en direct, soit sur écran – sur la chaîne KTO, la chaîne Youtube de votre paroisse, certaines pages Facebook ou encore sur « Le jour du Seigneur » sur France 2 le dimanche – ou sur votre radio chrétienne locale. Le cardinal Sarah, préfet de la Congrégation pour le culte divin et pour la discipline des sacrements, a en effet précisé fin mars que la date de Pâques ne pouvait être déplacée ; seule la messe chrismale pourra être reportée, ainsi que les « *expressions de piété populaire et les processions qui enrichissent les jours de la Semaine Sainte et du Triduum pascal* » *(voir aussi page 16-17)*. Emmanuel Macron a annoncé que les fêtes de Pâques devront se faire « *sans rassemblement* ».

En plus de regarder la messe sur écran, on peut prier – prononcer les *répons* pendant la célébration télédiffusée –, lire l'évangile, prier à des intentions, aménager un petit oratoire festif, allumer une bougie, mettre des fleurs si on a un jardin, ou encore faire une petite procession en chantant au début de la messe. Sur cet oratoire, on pourra mettre une image d'œuvre d'art selon les événements du triduum, en changeant chaque jour : les Rameaux, la Cène, Jésus sur la croix, le tombeau, la Résurrection... Ou encore une « crèche de Pâques » avec des figurines à fabriquer en pâte à sel par exemple, ou un « jardin de Pâques » comme celui du diocèse de Paris. Le jour des Rameaux, certains proposent d'accrocher à la fenêtre une banderole avec le dessin d'un rameau et l'inscription *Hosanna*.

Au moment de la communion pendant la messe, on peut faire un acte de communion spirituelle. Plusieurs textes existent, tels que celui-ci, bref : « *Mon Dieu, je crois que Tu es réellement présent par le très saint Sacrement de l'autel. Je T'aime par-dessus tout et je désire ardemment Te recevoir en mon âme ; mais, ne pouvant le faire sacramentellement, viens au moins spirituellement en mon cœur... Ô Seigneur, ne permets pas que je me sépare de Toi !* »

En ces circonstances, on peut également vivre une confession de désir à défaut de pouvoir se confesser à un

Photo © Maxime Simon – brunodesroche.fr

Jésus rencontre Sainte Véronique, de Bruno Desroche, extrait du chemin de croix de l'église Saint-Nizier à Lyon. Celui-ci s'inscrit dans la tradition picturale d'anachronisme revendiqué, que l'on trouve chez Brueghel ou Le Caravage.

VIVRE LE TRIDUUM PASCAL
au son de la musique classique

Jeudi Saint • *Ave verum Corpus* de Mozart

Vendredi Saint • *Passion selon saint Matthieu* de Bach

Samedi Saint • Silence

Pâques • *Alléluia* de Haendel

prêtre. Le pape François a rappelé le 20 mars qu'il était possible, après avoir confessé ses péchés directement à Dieu, les avoir regrettés et récité un acte de contrition, de recevoir la grâce du sacrement, l'âme redevenant « *blanche comme neige* ». Cela suppose de prendre la résolution d'aller se confesser quand la chose sera à nouveau possible.

Cette Semaine sainte peut aussi être l'occasion de lire un évangile en entier, en commençant le dimanche des Rameaux ou bien le Jeudi Saint.

Le Jeudi Saint où nous commémorons le dernier repas du Christ, où il changea le pain de la pâque en son Corps et le vin en son Sang, est intimement lié au Vendredi Saint, où Jésus après son arrestation, est jugé et condamné à mort. On peut faire un chemin de croix chez soi, à partir de textes trouvés sur le net, ou en suivant ceux de radios chrétiennes. « *Les membres d'une famille peuvent dessiner un chemin de croix, chacun réalisant à sa manière quelques stations*, propose l'abbé Vincent Pinilla. *Quatorze stations à répartir dans le logement et devant lesquelles on priera successivement le chemin de croix* ». Le Vendredi Saint reste un jour de jeûne – avec un seul repas ce jour-là.

À l'inverse, la fête de Pâques sera pleine de joie, centrée autour de l'office diffusé et de la prière – pourquoi ne pas entonner un chant de louange au réveil ? Outre les œufs en chocolat que les enfants peuvent ramasser dans la maison, on aura pu peindre des œufs durs – ou vidés – et les accrocher à une branche d'arbre dans un vase : c'est le fameux « arbre de Pâques ».

Ce jour-là, prions particulièrement pour les catéchumènes qui auraient dû être baptisés à Pâques, pour qu'ils soient soutenus dans l'espérance, tout comme pour les personnes durement impactées par la pandémie actuelle.

Solange Pinilla

« J'AI PASSÉ PÂQUES AVEC UNE COMMUNAUTÉ »

Jocelyne : « Une coupure de trois jours de mon quotidien »

« **J'ai vécu le triduum pascal 2019** à l'abbaye d'Andecy dans la Marne, avec la communauté du Verbe de Vie. Je suis venue avec mon groupe de prière. À mon arrivée, un petit message personnel m'attendait sur mon oreiller. Parmi les temps forts qui m'ont marquée, se trouve le chemin de croix du Vendredi Saint. C'est un moment très émouvant, notamment quand chacun dépose des fleurs avec une grande délicatesse sur Jésus. J'ai aussi été touchée par les temps d'adoration, d'enseignement, de chapelet, de confession, ainsi que par une pièce de théâtre jouée par les prêtres et la communauté, et par les repas en silence. Pendant trois jours, j'étais entièrement dans mon corps, ma tête et mon esprit en communion avec la communauté pour célébrer le triduum pascal. Cette coupure de trois jours de mon quotidien fut donc différente d'un triduum en paroisse.

Pendant ces trois jours, j'ai avancé pas à pas dans la découverte du mystère de la Résurrection, avec la grâce de Dieu. En voyant et en vivant avec la communauté, j'ai découvert que Jésus est vivant dans chacun de nous. J'ai vu une paix, de la fraternité et un rayonnement. Les religieuses sont remplies d'amour, d'écoute et de courage, tout en maintenant une organisation extraordinaire pour accueillir tout le monde. C'était une expérience magnifique. »

Jean-Claude et Janine : « Nous étions sur les lieux où Jésus a vécu sa condamnation, sa Passion et sa Résurrection. »

« **C'est dans le cadre d'un pèlerinage en Terre Sainte** en 2006 que nous avons vécu un triduum pascal. Nous avons été accueillis à Jérusalem à l'Ecce Homo, maison d'accueil située sur la Via Dolorosa et tenue conjointement par les Sœurs de Notre-Dame de Sion et la Communauté du Chemin Neuf *(en photo, la vue de la terrasse)*. Nous étions sur les lieux où Jésus a vécu sa condamnation, sa Passion et sa Résurrection.

© Ecce homo Jérusalem

Cette maison d'accueil de l'Ecce Homo comprend un sous-sol avec des citernes datant de l'époque de Jésus, ainsi qu'un pavement en pierre appelé *lithostrôthos*. C'est sur ce dallage, suivant la tradition chrétienne, que Pilate aurait montré le Christ à la foule en disant : « *Voici l'homme* ».

Dans le cadre de notre pèlerinage nous avons aussi vécu le repas du *Séder de Pessah* avec un rabbin – ami du responsable du pèlerinage. Jésus a vécu ce temps avec ses disciples. Cela nous a déplacé et mieux fait découvrir et aimer la foi du peuple juif. Jésus était juif, et à travers ce peuple et la Torah nous avons nos racines.

La célébration du Vendredi Saint se fait dans le *lithostrôthos*. Cela donne à la Parole de Dieu une densité spirituelle forte. La veillée pascale a eu lieu à l'église Sainte-Anne – en territoire français – tenue par les Pères Blancs, sur les lieux de la piscine de Bethesda.

Au matin de la résurrection, la célébration eucharistique s'est déroulée au lever du soleil sur le Mont des Oliviers, face à l'orient. À nos yeux, dans ce moment-là, le lieu de l'arrestation de Jésus devient le lieu de la Victoire de la Vie.

Quand nous avons célébré en communauté sur ces lieux où Jésus a vécu sa Passion et Résurrection, nous avons perçu une atmosphère particulière, une « présence ». C'est comme si les lieux, les pierres étaient habités par la présence du Christ. Comme dans la prière ignatienne, dans ces lieux-là, nos sens nous font percevoir la présence du Christ. En paroisse, cela nous était moins perceptible.

En côtoyant dans Jérusalem, Via Dolorosa, tous ces peuples différents, nous avons été touchés par la dimension universelle du Salut en Christ. Ce sont des lieux où on rencontre des gens de tous les pays, de différentes religions et cela nous ouvre à la fraternité universelle. »

Propos recueillis par S. P.

Les fêtes et traditions de la Semaine sainte dans le monde

Christine et Hagen Graf/Flickr.com CC BY 2.0

Pendant la « Grande Semaine », les chrétiens du monde entier célèbrent la Passion et la Résurrection du Christ grâce à des traditions particulières : processions, objets symboliques, mets culinaires...

Cette année, à cause de l'épidémie de coronavirus, certains événements n'auront pas lieu entre le dimanche 5 et le dimanche 12 avril. Ils peuvent néanmoins être source d'inspiration pour fêter Pâques à la maison : par exemple, décorer des cierges avec des fleurs et des rubans le jour des Rameaux comme au Liban, ou contempler le lever de soleil le matin de Pâques comme en Irlande.

Voici une évocation non exhaustive de ces traditions, glanées dans l'ouvrage « Les fêtes retrouvées » de Béatrice de Villaines et Guillaume d'Andlau (Casterman) et « Le grand livre des chrétiens dans le monde » de Sophie de Mullenheim (Mame).

Rameaux

Pour célébrer l'entrée de Jésus dans Jérusalem, les chrétiens se retrouvent au mont des Oliviers, à Jérusalem, des palmes à la main. Cette tradition date de l'an 400 environ.

Au Liban, les enfants s'habillent de blanc et de neuf. Chacun porte un cierge décoré avec des fleurs, des feuilles et des rubans.

C'est avec des feuilles de palmier tressées que les fidèles arrivent à la messe des Rameaux aux Philippines. Ces tressages peuvent avoir la forme d'une colombe, d'une croix ou encore d'une fleur. En Pologne, ce sont même des perches, couvertes de fleurs, de feuilles et de rubans, qui sont brandies en arrivant à l'église.

Depuis le XIVe siècle, à Champagné dans la Sarthe (France), a lieu une célébration particulière qui mêle profane et sacré : la fête des Lances. Le matin, lors de la procession des lanciers, un groupe de jeunes hommes se dirige vers le cimetière, l'un jouant Judas vêtu de rouge. Celui-ci mime la trahison du Christ au jardin des Oliviers, en embrassant les pieds du Christ en croix ; il reçoit trente deniers que lui remet l'un des porteurs de la croix. Le curé de la paroisse bénit alors les rameaux et le cortège se rend à l'église pour participer à la messe et au récit de la Passion. L'après-midi a lieu le bris des lances, un jeu profane couramment pratiqué au Moyen-Âge : les cavaliers doivent ficher la pointe en fer de leur lance (de 4,29 m de long) dans le poteau d'une quintaine, tout en maintenant leur cheval au galop et en devant garder leur chapeau sur la tête. L'homme jouant Judas fait la quête, que se partageront les lanciers les plus hardis.

Jeudi Saint

En Espagne, à Séville – comme dans d'autres villes du pays –, plus de 60 processions ont lieu pendant la Semaine sainte. Chaque paroisse organise la sienne et ce sont des hommes en confréries qui défilent, vêtus de tuniques avec des cagoules pointues et portant des croix ou des cierges. Ils font défiler, sur des chars (*pasos*) portés manuellement par des *costaleros*, des statues de Jésus portant sa croix, ou de la Vierge Marie – comme la célèbre *Macarena*, la Vierge patronne de la ville. Celle-ci, sur un char couvert de cierges, défile à la tombée de la nuit le soir du Jeudi Saint. Les processions s'arrêtent parfois devant des balcons où une personne entonne un chant (*saeta*) en l'honneur du Christ ou de la Vierge.

L'origine de ces processions se situe à la fin du Moyen-Âge, alors que chaque groupe de pénitents portait un mystère (ou *misteri*), ces drames religieux joués sur le parvis des églises et représentant des scènes bibliques, notamment la Passion.

Vendredi Saint

En Argentine, à Tilcara, les familles collent des graines, des fleurs et des copeaux de bois sur d'immenses panneaux pour représenter les dernières heures de Jésus. Ces magnifiques tableaux se nomment des *ermitas*.

En France, à Burzet en Ardèche, a lieu une cérémonie qui est l'une des dernières survivances des mystères du

Moyen-Âge : la Passion du Christ est reconstituée dans l'après-midi grâce à une soixantaine de figurants costumés, parmi lesquels Simon de Cyrène, Jean, Marie-Madeleine ou le centurion romain.

À Perpignan dans les Pyrénées-Orientales, en France, est organisée depuis le XV[e] siècle la procession de la Sanch *(photo page 16)*, tradition créée alors que la ville appartenait alors à l'Aragon dans l'actuelle Espagne. Saint Vincent Ferrier fonda la confrérie de la Sanch en 1416 : *sanch* signifie « sang » en catalan, en référence au sang du Christ. Les membres de l'archiconfrérie, habillés en pénitents vêtus de tuniques rouges ou noires, le font dans une démarche de foi mais aussi dans la tradition d'un héritage familial et régional. Ils font aussi une action d'aide aux plus démunis.

À 15h, le cortège des pénitents, avec à sa tête le *Regidor* vêtu de rouge, s'ébranle et s'arrête en plusieurs stations devant des églises. Des chants en catalan, les *goigs*, sont diffusés. Des processions de pénitents ont également lieu cette nuit-là dans le diocèse, à Collioure, Arles-sur-Tech ou Bouleternère.

Samedi Saint

À Jérusalem, dans l'église du Saint-Sépulcre, les fidèles se réunissent, des bouquets de trente-trois fins cierges à la main. Vers midi, une lumière, le « Feu sacré », émane miraculeusement du tombeau du Christ et le patriarche orthodoxe y allume un cierge, sans que l'on n'ait vraiment pu démontrer comment cela est possible. La flamme du Christ ressuscité se transmet ensuite de cierge en cierge.

Au Liban, on confectionne des *maamouls*, des gâteaux fourrés aux dattes, aux noix ou à la pistache, dont on a fait la pâte la veille. Ils seront servis à Pâques.

Dans certains villages d'Alsace-Moselle, des enfants passent dans les rues annoncer les offices avec des crécelles, étant donné que les cloches ne sonnent pas entre la mort et la résurrection du Christ.

Le soir, place Saint-Pierre au Vatican, la veillée pascale commence dans l'atrium, où un chaudron rempli de braises a été installé pour la bénédiction du feu nouveau et du cierge pascal. Le feu pascal remonte dans la nef plongée dans l'obscurité et la basilique s'éclaire progressivement. Comme lors de nombreuses veillées pascales, des baptêmes ont lieu, et parfois des confirmations des catéchumènes.

Après la veillée pascale, au centre du Vietnam, les fidèles retournent chez eux en procession avec une cruche d'eau bénite. Décorées de fleurs et de rubans, ces cruches seront déposées dans les petites chapelles des villages. L'eau servira pour les baptêmes et la bénédiction des maisons et des tombes.

Pâques

Au matin du dimanche pascal, en Irlande, certaines familles se réveillent avant l'aurore pour grimper en haut d'une colline et apercevoir le soleil qui se lève. Il est le signe de Jésus sortant du tombeau.

Au Portugal, des groupes de fidèles accompagnés d'un prêtre font du porte-à-porte pour annoncer la résurrection du Christ et bénir les personnes qui les accueillent. Chaque procession, nommée *Compasso*, est annoncée par des tintements de cloches.

Même joie en France à Ille-sur-Tête et Céret, dans les Pyrénées-Orientales, où les tambours appellent à former un cortège ; des choristes et musiciens entonnent le *Regina coeli* et deux processions avec une statue, l'une du Christ et l'autre de la Vierge, se rejoignent sur une place et se rendent à l'église pour la messe de Pâques.

En Irak, après la messe, les chrétiens échangent des œufs. Ils ne sont pas en chocolat, mais ce sont de vrais œufs durs, peints en rouge comme le sang du Christ. En Russie, des œufs sont peints à la main. Celui qui donne l'œuf dit, selon la tradition : *« Christ est ressuscité ! »*, et on lui répond : *« Il est vraiment ressuscité ! »*.

Dans la plupart des pays occidentaux, on offre des œufs et des sujets en chocolat aux enfants ; mais en Chine, ce n'est pas le cas, tout simplement parce que le chocolat ne fait pas vraiment partie de la culture chinoise.

À midi, à Rome, le pape prononce après l'Angelus une bénédiction *Urbi et orbi*, c'est-à-dire « *à la ville de Rome et au monde entier* ».

Dans la région d'Oran en Algérie, la *mouna* est dégustée à Pâques ; il s'agit d'une brioche parfumée au citron et à l'orange qui aurait été apportée par les chrétiens d'origine espagnole installés dans le pays. Aux Philippines, le dessert consiste en une soupe sucrée, le traditionnel plat *binignit*. Il est fait de bananes, de patates douces et de riz gluant, cuits dans du lait de coco.

Dans le Sud de la France, il est de tradition de manger ensemble l'omelette pascale, faite avec des œufs non mangés pendant le Carême et collectés auprès des habitants. Autre recette française à partager : le pâté de Pâques du Berry, dans lequel on introduit des œufs durs. En France, on sert un gigot d'agneau aux haricots verts et flageolets. L'*Osterlammele* est un biscuit de type génoise en forme d'agneau, réalisé en Alsace et que l'on trouve aussi dans les pays d'Europe centrale. Joyeuses Pâques !

J. P.

Vera Kratochvil/Publicdomainpictures.net

La Résurrection en symboles

Pâques n'est pas seulement représenté par les cloches et les lapins ! De nombreux symboles, présents dans les tableaux, icônes ou statues, rendent visible le mystère de la Résurrection.

Les symboles, ces images qui unissent le visible et l'invisible (*syn-* signifie « avec »), nourrissent notre compréhension de certaines réalités. Dans son *Lexique des symboles chrétiens* (Puf), l'universitaire et spécialiste d'iconographie chrétienne Michel Feuillet évoque notamment les images qui manifestent le mystère pascal.

La lumière est le symbole le plus visible de la Résurrection, car le Christ est la lumière du monde (Jn 18, 12). Après l'éclipse qui accompagna la mort du Christ (Mt 15, 33), le soleil incarne la Résurrection. « *La Lumière du monde s'était éteinte ; elle allait renaître au clair matin de Pâques* », souligne Michel Feuillet. L'aube, l'aurore et le petit matin évoquent la pureté et l'espérance du matin pascal, jour nouveau pour l'humanité. « *Après les lueurs blanches de l'aube, l'aurore et sa lumière rougeoyante symbolisent le sang du Christ qui efface les ténèbres du péché* ».

Parmi les couleurs liées à la fête pascale, on retrouve donc le blanc, couleur liturgique de Pâques. Ce blanc qui évoque la lumière se trouve aussi dans les vêtements de l'ange apparu aux deux Marie, à la Vierge et à Marie-Madeleine près du tombeau vide : « *Il avait l'aspect de l'éclair et sa robe était blanche comme neige* » (Mt 28, 3). Le blanc fait référence à la couleur du linceul du Christ. Le vert est également associé au printemps où tout reverdit, au salut apporté par le Christ, comme un réveil à la vie nouvelle. « *Le bois mort de la croix est devenu le bois vert de la Vie nouvelle* », souligne Michel Feuillet. Le Christ sortant du tombeau est parfois vêtu de rouge, en référence au sacrifice sanglant de la croix, et porte les stigmates de sa Passion, montrant le lien indéfectible entre Passion et Résurrection.

Web Gallery of Art/Wikimedia commons CC

À propos de printemps, savez-vous d'où vient le mot « pâquerette », cette petite fleur printanière ? Du mot « Pâques », tout simplement ; elle en est ainsi l'humble emblème. Autre fleur pascale : l'aubépine, dont le nom (*alba spina,* « épine blanche ») fait référence à la fois à la Passion et à l'aube de la Résurrection.

Les animaux ne sont pas en reste pour témoigner de la Résurrection : le phénix, oiseau mythique qui se consume et renaît de ses cendres, est un symbole du Christ ressuscité. Le coq, qui veille pour être le premier à annoncer l'apparition du jour, héraut qui proclame la victoire de la lumière sur les ténèbres, est aussi un symbole pascal. L'œuf pondu par la poule est l'un des signes les plus connus de la fête pascale ; selon Michel Feuillet, la tradition des œufs de Pâques vient du retour de la ponte au printemps, interprétée comme un signe du retour à la vie après l'hiver, lui aussi métaphore de la Résurrection.

Comment ne pas évoquer l'agneau, victime sacrificielle de la Pâque juive – dont le sang était aspergé sur le linteau et les montants des portes grâce à un bouquet d'hysope, plante aromatique (Ex 12, 23), devenue celle de la Pâque chrétienne : le Christ est l'Agneau, dont le sang a été versé sur la croix. Autre animal associé à Pâques : l'ours, dont l'hibernation dans une grotte et son réveil au printemps renvoient au séjour du Christ au tombeau et à sa Résurrection ; l'escargot, qui s'enferme dans sa coquille comme dans un tombeau pendant tout l'hiver pour renaître chaque année vers Pâques, y fait également référence.

Deux objets signifient la victoire sur la mort : l'étendard, marqué d'une croix rouge sur fond blanc, ou encore la palme, brandie par les soldats dans l'Antiquité lors de triomphes à l'issue d'une campagne victorieuse *(comme sur la* Résurrection *de Fra Angelico ci-contre).*

On représente parfois le Christ ressuscité apparaissant à Marie-Madeleine avec une houe, cette pioche pour biner la terre ; c'est parce qu'elle avait cru voir un jardinier.

Terminons cette liste non exhaustive par les fameuses cloches de Pâques, dont la tradition profane trouve son origine « *dans l'interdiction, observée pendant tout le Carême, de sonner les cloches pour des raisons d'austérité : mais lorsque Pâques arrive, les carillons retentissent à nouveau pour fêter la Résurrection.* » Michel Feuillet ajoute : « *On raconte alors aux enfants que les cloches étaient parties à Rome et que maintenant elles sont de retour, après avoir semé sur leur passage des œufs en chocolat* ».

Pourquoi ne pas manger huit œufs ? Car ce chiffre est le symbole de la Résurrection : mort la veille du septième jour, le Christ est ressuscité le huitième jour. Le huit est le signe d'une ère nouvelle !

Solange Pinilla

© Marie Chioca

POUR 12 PERSONNES

Préparation 25 min | Cuisson 40 min
Repos 12 h

Pour le fondant de base

- 20 cl de crème de soja
- 12 cl de sirop d'agave
- 70 g de purée de noisette bien souple
- 200 g de chocolat noir à 70 ou 85 % de cacao
- 3 oeufs

Pour la ganache coco-vanille

- 100 g de chocolat noir à 85 % de cacao
- 4 c. à soupe de sirop d'agave
- 60 g d'huile de coco vierge
- 20 cl de crème de soja
- 1 c. à soupe bien pleine d'extrait de vanille liquide

Nid de Pâques au chocolat

Pour finir le déjeuner de Pâques en beauté – même dans le cas où vous seriez seule cette année, confinement oblige –, mais aussi en légèreté, ce nid de Pâques au chocolat de Marie Chioca est idéal. Tirée de son livre « Les secrets de la pâtisserie bio » paru aux éditions Terre vivante, cette recette allie goût intense et indice glycémique bas.

« Ce gâteau est à la fois très simple, rapide à réaliser et plutôt gentil pour la silhouette (enfin, pour un gâteau au chocolat...). La base de ce nid douillet est une sorte de fondant praliné dense et moelleux, à la texture un peu truffée, couvert d'une ganache végétale aux délicates notes coco-vanille, épaisse, onctueuse et riche en chocolat. Un pur délice.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

La veille, préparez le fondant. Dans une petite casserole, faites chauffer la crème de soja avec le sirop d'agave et la purée de noisette. Une fois le mélange très chaud, retirez du feu et ajoutez le chocolat coupé en tout petits morceaux.

Mélangez, couvrez et attendez que le chocolat fonde. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Battez les blancs en neige. Ajoutez les jaunes dans la préparation au chocolat fondu, mélangez au fouet pour lisser, puis incorporez délicatement les blancs en neige. Versez dans un moule à savarin bien huilé ou beurré de 22 cm de diamètre, puis enfournez pour 40 minutes. Laissez tiédir avant de ranger au frais jusqu'au lendemain.

Toujours la veille, préparez la ganache. Faites fondre tous les ingrédients dans une petite casserole. Fouettez pour lisser et versez dans une poche à douille munie d'un embout cannelé que vous aurez préalablement fermée à l'aide d'un clip à sachet pour que le chocolat ne s'écoule pas. Mettez au frais jusqu'au lendemain.

Le jour J, malaxez bien la ganache entre vos mains. (Elle est assez épaisse, à cause de l'huile de coco, et si vous ne la malaxez pas, vous risquez de percer la poche à douille.) Décorez le gâteau en l'entourant de ganache : tenez la poche à douille assez près du gâteau pour que la ganache s'y colle bien et faites ainsi le tour en remontant petit à petit.

Décorez éventuellement de jolis petits œufs en chocolat et nougatine. »

Recette tirée du livre
Les secrets de la pâtisserie bio
de Marie Chioca,
éditions Terre vivante.

L'aventure de la vie

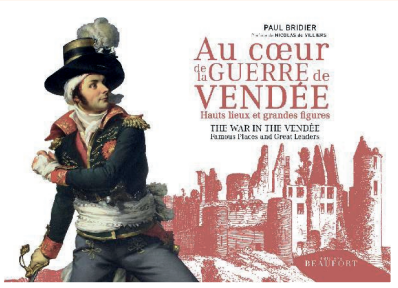
TÉMOI-GNAGE

BREIZH, BRAZIL ! – Yves et Ligia Guézou - Éditions du Sacré-Cœur

En novembre 1989, un dessinateur français, Yves, et une sociologue brésilienne, Ligia, se rencontrent dans une salle de la paroisse Saint-Gervais à Paris… Six mois plus tard, ils se marient. Chacun revient pourtant de loin, ayant traversé dépression et déceptions amoureuses. Ils sont en train de vivre une profonde conversion du cœur et décident de fonder leur couple sur le roc, prenant toutes leurs décisions avec le Christ. Au bout de quelques années, au terme d'un discernement où les signes de Dieu sont nombreux, ils partent en volontariat près de Salvador de Bahia au Brésil, pour vivre avec les enfants des rues. Cette expérience marquante leur permet d'aimer au-delà de leurs peurs et de leurs préjugés. Confrontés à l'infertilité, Ligia et Yves vont adopter deux enfants brésiliens, Bruno et Mickaëla. Ce témoignage à deux voix souligne combien les fragilités et frictions inévitables au sein d'un couple, vécues sous le regard du Père, « *deviennent des occasions pour grandir dans l'amour mutuel et l'amour de Dieu* ».

Élise Tablé

HIS-TOIRE



AU CŒUR DE LA GUERRE DE VENDÉE

Paul Bridier - Éditions Beaufort

La guerre de Vendée a ceci de paradoxal que tout le monde la connaît au moins de nom, mais peu en situent réellement les événements principaux, ni même les exacts contours géographiques. C'est la force de Paul Bridier, dans ce beau livre richement illustré et maniable, que de nous resituer avec le souffle du conteur, les traits majeurs de ce conflit qu'avant 1914 on appelait « la Grande guerre ». L'attachement à la religion et au roi, l'esprit de liberté ancrés au cœur des Vendéens apparaissent nettement, autant que leur emportement, cause de victoires, et leur désunion, cause de défaites. Avec la sobriété d'une émotion contenue, l'auteur décrit la tentative d'extermination qui suivit l'échec du soulèvement. La Révolution française y apparaît sous un jour plus… nuancé.

Gabriel Privat

ADOS

BIEN VIVRE LE CYCLE FÉMININ

Gabrielle Vialla - Artège

Pour aider les adolescents à mieux connaître le cycle féminin, Gabrielle Vialla, responsable associative auprès des couples, a écrit ce merveilleux livre. Proposant une approche à la fois concrète et poétique des différentes étapes du cycle menstruel, elle le décrit comme un voyage entre air, eau, terre et feu. Grâce aux belles illustrations de Pauline Nitsch, l'ouvrage montre aussi les façons dont le cycle peut influencer les émotions, les énergies, les capacités sportives, artistiques ou relationnelles. Ce livre conviendra aux filles à partir de la puberté, mais aussi aux garçons, pour qu'ils puissent découvrir cette part du féminin grâce à un bel imaginaire. De cet outil précieux, les adultes tireront également profit.

Solange Pinilla

Jeanne Barbey, la battante

© Jeanne Barbey

> « Notre vie appartient à la Providence. » Jeanne Barbey

À la voir comme ça, on ne soupçonnerait pas qu'elle porte le poids d'une lourde maladie. Jeanne est pétillante et énergique, toujours avenante et tirée à quatre épingles : « *C'est le fruit d'une décision volontaire,* explique cette jolie quadragénaire à l'épaisse chevelure auburn. *Je m'efforce d'être pimpante, pour ne pas renvoyer sans cesse à mon entourage l'image de ma mucoviscidose.* » Voici démasquée l'ennemie de toujours, qui entraîne chez ses victimes de graves problèmes respiratoires, un affaiblissement général de l'organisme et une fatigue abyssale.

Conséquences : Jeanne est en quelque sorte assignée à résidence entre les quatre murs de son appartement parisien. Il ne lui a pas été possible de mener à terme sa licence d'histoire – son corps ne tenait pas le rythme –, pas plus que d'exercer un travail hors de chez elle. Elle est contrainte d'effectuer chaque jour une batterie d'exercices de kinésithérapie et de s'octroyer moult temps de repos. Elle fuit comme la peste la pollution, et prendrait trop de risques en fréquentant les lieux publics. Il lui faut donc rivaliser d'imagination pour combler ses longues journées solitaires, jusqu'au retour de son mari le soir : « *C'est l'un des aspects les plus durs de cette maladie : elle désociabilise. Je ne peux rendre visite seule à mes amis. Et quand ils proposent de venir à moi, je repousse souvent à plus tard, tant je me sens dénuée de forces…* »

D'activités pourtant, Jeanne ne manque point. La musique d'abord, qui a été sa bouée de sauvetage quand l'horizon universitaire s'est fermé. Vers 25 ans, cette amatrice de chant rompue au piano a composé un *Te Deum*, joué devant des milliers de personnes dans des églises parisiennes et gravé sur un CD. 8000 exemplaires ont été distribués au bénéfice de l'abbaye de Lagrasse (Aude) : les Chanoines réguliers de la Mère de Dieu avaient besoin de fonds pour réhabiliter leurs bâtiments.

Elle n'est plus assez vaillante aujourd'hui pour diriger un orchestre ou une chorale ? Qu'à cela ne tienne ! Nourrie de Haendel, Monteverdi, Mendelssohn, Jeanne écrit des « *petites pièces toutes simples* » pour les paroisses et envisage de les rassembler pour en faire une messe polyphonique. La Fondation Banque Populaire la soutient dans un autre projet, sur lequel elle travaille depuis des années : des *Vêpres de la Vierge* pour chœur, orchestre, soliste… « *Ainsi, je crée quelque chose. C'est comme un enfantement spirituel… Une autre manière d'être féconde, alors que je n'ai pu avoir d'enfant.* » On se risque à lui demander si ce renoncement lui a beaucoup coûté : « *Nous savions avec Mathieu, mon mari, que la maladie nous ferait une vie différente. C'est douloureux de ne pas permettre à nos parents d'avoir des petits-enfants ou d'imaginer que nous vieillirons seuls. Mais notre vie appartient à la Providence : l'acceptation est source de grâces et tremplin vers la sainteté…* »

Nulle affectation dans ces propos édifiants. Nulle idéalisation non plus : « *Les jours où la fatigue et les douleurs me contraignent à l'oisiveté, il m'arrive d'avoir le sentiment de ne servir à rien. Au moins, j'ai pu prier…* »

Mais quand la maladie lui laisse un peu de répit, Jeanne s'adonne à ses autres passions, telle la décora-

QUESTIONNAIRE DE PROUST REVISITÉ

Une odeur de votre enfance ?

Celle des pins maritimes à Noirmoutier, où je passais mes vacances.

Un paysage que vous aimez ?

Les paysages vallonnés au fond bleuté où l'on se sent hors du temps : les falaises déchiquetées et mélancoliques d'Écosse et d'Irlande ou le Val d'Orcia en Toscane. L'esprit s'évade très loin !

Votre prière fétiche ?

Ça a longtemps été le « *Souvenez-vous* » de saint Bernard. Avec la maladie, la prière d'abandon de Charles de Foucauld a pris le relais.

Le must de votre garde-robe ?

Le pull en cachemire en hiver, et même pour l'été normand ! Je suis une frileuse !

Votre vers favori ?

Ceux des *Conquérants* (1893) de José-Maria de Heredia : « *Ou, penchés à l'avant des blanches caravelles/Ils regardaient monter en un ciel ignoré/Du fond de l'Océan des étoiles nouvelles.* »

Une phrase inspirante de la Bible ?

« *Ne vous laissez pas vaincre par le mal, mais soyez vainqueurs du mal par le bien.* » (Rm 12, 21)

Votre sainte préférée ?

Celle du jour de ma naissance : Germaine de Pibrac. Moi qui suis attirée par les saints très savants comme Thomas d'Aquin, je suis touchée par l'humilité de cette bergère inculte.

En ce moment, vous lisez... ?

Les *Contes de l'Alhambra* du diplomate américain Washington Irving (1832). Sinon, j'ai un faible pour la littérature anglaise des XVIII[e]-XIX[e] siècles, surtout Anthony Trollope (1815-1882).

Un moment rituel avec votre mari ?

La récitation de l'angélus, en Normandie, à l'unisson avec les cloches de l'église.

Pour vous Pâques, c'est...

La joie de la Résurrection !

Propos recueillis par R. C.

tion d'intérieur. En 2016, elle a créé sa propre entreprise (jeannebarbey.com). Son appartement, savamment aménagé, témoigne de son goût exquis et de son amour pour le beau. On se croirait dans un musée type Marmottan Monet à Paris, en plus chaleureux !

Pas étonnant que cette férue d'antiquités se soit aussi intéressée à la colorimétrie, art d'agencer au mieux les couleurs des vêtements, accessoires et palettes de maquillage d'une personne, en fonction de sa typologie. Elle propose ainsi quelques séances chez elle à des amis désireux d'apprendre à se mettre en valeur.

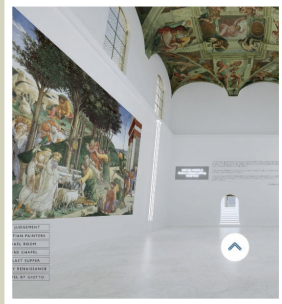
Si on osait, on dirait que Jeanne ne manque pas de souffle ! Elle en a en tous cas davantage qu'il y a quelques mois, depuis qu'elle suit un nouveau traitement, venu des États-Unis. « *Les effets secondaires ont été violents au début, mais l'évolution foudroyante de la maladie a été stoppée.* » Un sursis quasi miraculeux, alors qu'elle a frôlé le pire, au printemps 2018, au point de recevoir le sacrement des malades. « *J'ai bien cru que c'était la fin, et mesuré que le monde continuerait de tourner un jour sans moi. Ça a été une vraie leçon d'humilité, qui a éclairé la futilité de certaines de mes préoccupations et m'a recentrée sur l'essentiel : la nécessité de profiter de mes proches. Et l'urgence de garder les yeux rivés au Ciel !* »

Raphaëlle Coquebert

© Jeanne Barbey

Culture à demeure

ART



© Capture écran – the-uma.org

MICHEL-ANGE CHEZ SOI – Universal Museum of Art (Musée virtuel)

Se confiner… mais avec de la beauté et en se cultivant ! C'est le moment ou jamais de découvrir le pari du *Universal Museum of Art*, qui propose de rassembler de façon fictive des œuvres qui ne pourraient jamais en réalité faire l'objet d'une exposition toutes ensemble. Ainsi nous pouvons nous promener dans des salles modélisées en 3D présentant tous les tableaux de Léonard de Vinci, ou encore les plus grandes pièces de la Renaissance italienne, dont la chapelle Sixtine de Michel-Ange ou le *Jugement dernier* de Giotto. Deux clics plus loin, une exposition est reconstituée à partir des œuvres d'art pillées par les nazis lors de la Seconde guerre mondiale, chacune étant accompagnée d'un éclaircissement historique. Dans toutes les expositions, on peut zoomer sur les œuvres et les commentaires sont également en version française – pensez à activer la version « Fr » en arrivant sur le site. De quoi se perdre quelques heures ! www.the-uma.org

Zita Kerlaouen

CHANT

AU FIL DE L'AIR – Les Itinérantes

En 2017, trois jeunes professionnelles du chant ont formé un trio musical *a cappella* – c'est-à-dire sans accompagnement –, les Itinérantes. Manon Cousin, Pauline Langlois de Swarte et Élodie Pont, passées par l'Académie internationale de Comédie musicale à Paris, sortent ici leur premier album. *Au fil de l'air* est un bouquet d'airs venus d'époques et de pays différents : d'une interprétation de la chanson *Somewhere Over the rainbow*, tirée du film *Le Magicien d'Oz*, à *Käppee*, titre d'un groupe folk finlandais, en passant par *Ma Navu*, chant traditionnel d'Israël. Avec leurs voix fraîches, maîtrisées et aériennes, les Itinérantes proposent une invitation raffinée au rêve et au voyage. Pour limiter les envois postaux, sachez que l'album est disponible sur les plateformes d'écoute telles que Deezer ou Spotify.

Élise Tablé

DVD

HORS NORMES
Un film d'Éric Toledano et Olivier Nakache

Le film d'Olivier Nakache et d'Eric Toledano met en scène de façon touchante le travail de deux associations – dont les noms ont été changés à l'écran –, l'une juive, l'autre laïque, qui accueillent de façon inconditionnelle les enfants et adolescents autistes normalement placés dans des centres et dont la prise en charge est très difficile. Une fois n'est pas coutume, Vincent Cassel incarne un personnage au grand cœur, qui s'attache à ces jeunes et veut tous les accueillir. La difficulté du métier d'éducateur n'est pas du tout occultée, ni la violence possible, mais c'est bien la tendresse et l'humour qui éclatent au sein de ces petites communautés de vie. C'est aussi une bataille contre l'administration qui est menée, où la réalité concrète des situations extrêmes se heurte aux normes de l'idéal. C'est une belle ode à la possibilité de tous grandir ensemble, malgré les différences – de développement, de religion –, par l'amour.

Zita Kerlaouen

UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

Sophie Rostopchine, comtesse de Ségur

Pour beaucoup, la comtesse de Ségur, ce sont *Les malheurs de Sophie* ou *Les petites filles modèles*. On en oublie alors que cet auteur si français était né russe et le resterait profondément sa vie durant. Sophie Rostopchine naît à Saint-Pétersbourg en 1799, dans une famille de la plus vieille aristocratie, se vantant de descendre de Gengis Khan. Son père, Fedor, conseiller des tsars Paul Ier puis Alexandre Ier, brille par son patriotisme ardent et son opposition farouche à Napoléon. Ce qui ne l'empêche pas de donner à Sophie une éducation imprégnée de français, comme toute la bonne société russe de ce temps. La jeune fille passe une partie de son enfance à Voronovo, vaste domaine familial près de Moscou.

Mais c'est à Saint-Pétersbourg, et à Moscou dont son père est gouverneur, que se déroule l'adolescence de cette jeune fille vive, pétillante, parfois effrontée et à la rude franchise. À Moscou, sa mère rencontre le père jésuite Surrugues, et au contact de son enseignement, embrasse le catholicisme. Pour le très orthodoxe Fedor Rostopchine, c'est un scandale. Mais en 1812, Sophie suit sa mère. Année terrible pour Fedor, qui ordonne l'incendie de la capitale afin de nuire aux troupes françaises, et boute lui-même le feu à Voronovo peu de temps après.

Ce geste implacable lui fut reproché par l'entourage du tsar, et, en 1814, il quitte la Russie, voyage en Allemagne, puis se fixe quelque temps à Paris, en 1815, où chacun le regarde avec admiration. Lui-même tombe sous le charme de la France et appelle sa famille auprès de lui en 1817. Sophie, dans les larmes, quitte la Russie au jour de ses 18 ans. Elle ne la verra jamais plus.

Une autre vie l'attend en France, où elle brille dans les salons de Paris, notamment dans celui d'une autre russe exilée, Mme Swetchine. C'est là, en 1818, qu'on lui présente, à l'occasion d'un bal, le jeune Eugène de Ségur, qu'on espère lui faire épouser. Les deux jeunes gens se plaisent. Le mariage se tient le 14 juillet 1819. Le couple vit d'abord à Paris, où Sophie se morfond. L'un et l'autre apprécient la Normandie, où les Ségur ont de la famille. Fedor offre à sa fille le domaine des Nouettes, château, fermes et dépendances. C'est là, désormais, que Sophie passera le plus clair de son temps, et élèvera ses huit enfants, quatre filles et quatre garçons.

Oreste Kiprensky/Wikimedia commons CC

Eugène poursuit une glorieuse carrière politique, accédant à la pairie en 1830, puis devenant, sous la Monarchie de Juillet, l'un des dirigeants des chemins de fer de l'Est. En conversation avec l'éditeur Hachette sur le trajet Paris-Strasbourg, il développe l'idée d'une librairie de gare pour la jeunesse. Immédiatement, c'est à son épouse qu'il pense, et à ses talents de conteuse. Nous sommes en 1855 ; Sophie, qui jusque-là avait brillé par son abondante et parfois piquante correspondance, entame une carrière d'auteur qui ne cessera qu'en 1872. Les titres sont connus, comme *Les nouveaux contes de fée*, *L'Auberge de l'ange gardien* ou *Le Général Dourakine*. Thèmes éducatifs, souci des vertus familiales et religieuses, la comtesse de Ségur reste, en littérature, fidèle à sa foi catholique et son royalisme, sans pour autant négliger des scènes fortes et des caractères passionnés.

La mort de son époux, en 1864, la contraint à réduire son train de vie et à retourner plus régulièrement à Paris, allant jusqu'à la vente du château en 1872. Mais sa carrière d'auteur, initialement au service de ses petits-enfants, se poursuit, avec une vingtaine de livres en quinze ans. En 1866, elle entre au tiers-ordre franciscain, maintenant une vie dans le monde et suivant la spiritualité des frères mineurs. C'est en février 1874, à l'issue d'une longue agonie, vécue dans la foi et entourée des siens, qu'elle entre dans l'éternité.

Gabriel Privat

8 conseils aux couples pour survivre au confinement sanitaire

Pour les couples, se retrouver en huis clos pendant un temps indéterminé peut être explosif. Voici quelques conseils pour anticiper les tensions et profiter de ce temps imposé – ou donné ? – pour trouver ou retrouver le plaisir d'être ensemble. Pour cela, il paraît primordial de prendre un temps à deux pour échanger sur la situation et faire le point sur les besoins et les désirs de chacun. Puis de décider ensemble du fonctionnement souhaité – qui sera à réajuster si nécessaire au fil des jours.

Pexels CC

1. Décider de l'organisation des activités qui sont contraintes ou nécessaires : garde des enfants, travail scolaire, télétravail, approvisionnement, préparation des repas et tâches ménagères... Qui fait quoi et quand ?

2. Penser un cadre structurant pour chacun : se lever à l'heure habituelle, s'habiller comme si on allait à l'école ou au travail, prendre les repas à heures fixes – ce qui évitera le grignotage –, prévoir un temps de gymnastique quotidien, avoir un temps pour la prière ou encore se coucher à une heure raisonnable. Le programme sera noté et affiché.

3. Prendre soin de soi. Cela commence par le soin qu'on apporte à sa personne : soins du corps, tenue élégante, tonicité ou encore alimentation saine.

Il s'agit aussi d'écouter d'une part son besoin de prendre du temps pour soi et d'autre part son besoin d'être seul. La diversité des contraintes – nécessité de télétravailler, garde des enfants, parent solo, exiguïté du logement, ville plutôt que campagne – rend difficile d'être précis sur le comment.

Une piste de solution pourrait être d'instituer un temps de sieste ou « temps calme » pour que chacun se retrouve avec lui-même. Il s'agirait idéalement de s'accorder 30 min par jour.

4. Protéger le couple (et la famille) de l'invasion d'internet, des écrans et des réseaux sociaux : instituer des horaires ou des temps off. Et en particulier se protéger de trop écouter une actualité anxiogène.

5. Repenser son écoute et sa communication de couple. Les frictions du quotidien seront décuplées par la promiscuité permanente, l'inactivité, l'inquiétude du lendemain... Il est indispensable de travailler ou d'améliorer d'une part une vraie écoute de l'autre, respectueuse, attentionnée, compréhensive, empathique. L'association CLER Amour et famille propose des formations sous forme de stages qui sont très bien faites – www.cler.net. On lira avec profit *L'écoute* de Louis Blanc (Éd. Bernet Dalilo) ou *L'écoute, attitudes et techniques* de Jean Artaud (Tricorne éditions).

D'autre part, il est important de travailler une communication positive, en évitant reproches et accusations, et en exprimant ses ressentis et ses besoins. Comme par exemple :

- « Chéri(e), quand tu sembles préoccupé(e) et ne me dis pas ce que tu penses (Observation du problème),
- Je me sens exclu(e)/triste/impuissant(e) à te comprendre et à t'aider (expression des Sentiments ou ressentis),
- J'aurais besoin que tu me parles pour te comprendre et t'aider, (constat du Besoin)
- Pouvons nous prendre un temps pour parler ? (Demande négociable) »

On peut lire, par exemple, *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* de Thomas d'Ansembourg (les Editions de l'Homme).

6. Garder le lien social avec les proches et les amis. Il peut être bon d'utiliser les outils de vidéoconférence pour des rencontres plus épanouissantes. Il sera intéressant de programmer ces rendez-vous pour donner de la perspective aux jours qui viennent.

7. Avoir de bons moments de couple. Loin du stress de la vie quotidienne et de la multiplicité des sollicitations habituelles, le couple peut se réserver plus facilement des temps ensemble, des temps de qualité.

Ce peut être des temps de discussion ou d'échanges amoureux : parler de la relation du couple, se dire ce qu'on aime chez l'autre, partager ses besoins et ses rêves, relire l'histoire du couple (photos à l'appui), faire des projets... Il existe des questionnaires qui multiplient les sujets à aborder, par exemple ceux proposés par le cycle Alpha Couples.

Ce peut être de partager des activités qu'on apprécie ensemble et qu'on n'a jamais le temps de faire, comme pratiquer la gym, cuisiner, bricoler, jouer...

8. Prier en couple. C'est le bon moment pour instituer un temps de prière en couple, si ce n'est pas déjà le cas. En plus des ressources habituelles (Bible, EAQ, Prions en Église...), les nouvelles propositions fourmillent sur Internet : on trouve par exemple sur Youtube des prières, méditations, messes, en direct ou en différé. C'est un moyen très sûr de nourrir la vie intime du couple, d'apporter de la sérénité et de l'espérance, de vivre la communion avec nos proches dispersés.

Et si, malgré les bonnes résolutions, cela reste difficile de vivre ce temps, les professionnels de l'accompagnement du couple s'adaptent et proposent des entretiens par vidéoconférences.

Caroline de Beauregard,
conseillère conjugale à Bordeaux
www.conseil-conjugal-bordeaux.com

Devenez professeur
dans les écoles indépendantes !

Notre diplôme d'enseignant du 1er degré est reconnu de niveau 7 au RNCP (Répertoire national des certifications professionnelles). Cette équivalence Bac+5 offre une réelle reconnaissance au métier fondateur de maître d'école. Vocation initiale ou reconversion : venez bâtir avec nous l'école de demain !

L'Institut Libre de Formation des Maîtres (ILFM) est un établissement d'enseignement supérieur privé. À travers rigueur et modernité, tradition et innovation, amour de la culture française et ouverture aux expériences étrangères ayant fait leurs preuves, l'ILFM forme :

- des maîtres qui ont une véritable connaissance d'eux-mêmes, des enfants et des mécanismes d'apprentissage pour un épanouissement intégral de chaque enfant ;
- des maîtres qui ont une conscience claire des finalités de l'éducation, qui maîtrisent les savoirs fondamentaux, l'histoire de l'éducation, les grandes pédagogies, les points de rupture et l'état actuel de l'éducation en France ;
- des maîtres qui apprennent auprès de maîtres chevronnés sur le terrain, qui ont une compréhension fine du fonctionnement d'une école, qui maîtrisent programmes, progression et accompagnement des élèves dans leurs apprentissages, qui ont l'aisance nécessaire pour faire des choix pédagogiques réfléchis et les mettre en pratique.

Nos promotions de vingt futurs maîtres permettent un accompagnement privilégié et une réelle adaptation aux besoins de chacun.

Fort de son expérience en formation initiale, l'ILFM propose également des modules variés en formation continue aux professeurs qui sont déjà en exercice.

Opération « Fenêtres ouvertes sur l'ILFM » le vendredi 3 avril 2020 !

Présentation de nos 5 formations et dialogues *en live* avec nos professeurs. RV sur www.ilfm-formation.com pour vous inscrire au webinaire.

Concours d'entrée pour la formation initiale le mercredi 17 mai 2020 ; date limite des inscriptions le mercredi 13 mai 2020.

Bureaux : 25 rue Sainte-Isaure, 75018 Paris
Email : ilfm@fondationpourlecole.org
Téléphone : 01 82 83 11 88

ILFM
INSTITUT LIBRE DE FORMATION DES MAÎTRES