

# zelie

100% féminin • 100% chrétien



**NOTRE SÉLECTION  
DE PODCASTS**

**CLÉMENCE HITTIN,  
JEUNE FILLE TRISOMIQUE**

**UN ATELIER MAQUILLAGE  
POUR SOULIGNER  
SA BEAUTÉ**

**Anne Lefèvre**  
une famille musicale

Comprendre  
**LA FATIGUE**

Anne.K  
médailles de baptême



© Photographie Adèle Kirkpatrick

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

[www.annekirkpatrick.com](http://www.annekirkpatrick.com)

[bonjour@annekirkpatrick.com](mailto:bonjour@annekirkpatrick.com) - 09 72 52 39 44

gravure classique offerte avec le code ZELIE2021

# édito



Chères lectrices, vous est-il déjà arrivé de rencontrer une personne dans la rue, qui vous demande « Comment vas-tu ? », et à laquelle vous répondez « Ça va, un peu fatiguée » ?

Alors qu'en réalité, non, ça ne va pas, et vous êtes très fatiguée ! Évidemment, nous avons envie de nous montrer sous notre meilleur jour et de donner à voir que nous « assurons ». De plus, il est rare de voir quelqu'un qui répond qu'il ne va pas bien. Est-ce la faute de notre société dans laquelle montrer sa vulnérabilité est peu valorisé ? Et où la fatigue serait considérée comme un échec, celui d'une personne qui s'est mal organisée ou qui ne prend pas assez soin d'elle ? Pourtant, la fatigue est si banale, si inhérente à notre condition humaine. Êtres corporels, nous avons des ressources limitées, tant physiques que psychiques. Dans notre fatigue, nous nous sentons parfois seuls, car il s'agit d'une sensation incommunicable. Pourtant, il est si fréquent de se sentir épuisé : manque de sommeil, journées trop remplies ou au contraire ennui profond, période des règles, grossesse, soucis, rôle d'aidant, maladie chronique, grand âge... Nous aimerions tant éviter cette fatigue qui nous est parfois douloureuse, qui nous empêche de réaliser nos projets, qui souvent nous isole et nous attriste. Les conseils ne manquent pas : « *Se libérer de la fatigue* », « *Vaincre la fatigue* », « *Produits anti-fatigue* »... Pourtant, la fatigue n'est pas à fouler aux pieds : c'est un signal qui nous invite à écouter notre corps, à ralentir... Plus facile à dire qu'à faire, certes. Cependant, voir la fatigue comme une alliée (hors pathologie, bien sûr) est un premier pas pour mieux cohabiter avec cette compagne familière.

Solange Pinilla, rédactrice en chef

## SOMMAIRE

- 4 « Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau »
- 6 Sainte Aude, compagne de sainte Geneviève
- 7 Un atelier de maquillage pour rencontrer sa beauté
- 9 Les bonnes nouvelles d'octobre
- 10 Clémence, jeune fille trisomique
- 11 Comprendre la fatigue
- 12 Une histoire de la fatigue
- 14 5 pistes pour être moins fatiguée
- 16 Bâillements et endormissements dans l'art
- 18 DIY : coloriage méditatif
- 19 Lire pour connaître
- 20 Podcasts : notre sélection
- 21 Anne Lefèvre, une famille musicale
- 22 Hélène Iswolsky, une plume méconnue
- 23 Voyage en Auvergne-Rhône-Alpes

## COURRIER DES LECTRICES

« Je souhaitais vous remercier pour votre recommandation de livres dans le numéro de septembre. J'ai lu *Marguerite-Marie et moi* presque d'une traite, hier ! J'avais beaucoup apprécié certains romans de Clémentine Beauvais et j'avais quelques souvenirs d'enfance de sainte Marguerite-Marie. Jamais je n'aurais pensé les voir

réunies de cette façon !  
Merci pour ce conseil.  
J'ai aussi acheté *L'Amoureuse* ! »  
Lucie

« Je lis chaque numéro de *Zélie* mais souvent en décalé, quand je trouve le temps, je peux en lire deux d'affilée ou un en deux mois ! »  
Une lectrice

« Les thèmes sont toujours très actuels et très ancrés dans la réalité : quand ils deviennent plus théoriques, il est plus difficile de s'y plonger. » Une lectrice



**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 © Adobe Stock

Les images sans crédit photo indiqué sont sans attribution requise.

## « Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau » <sup>(1)</sup>

**Dieu ne nous épargne pas la fatigue, comme la Bible nous le montre. Mais il soutient nos forces quand nous le lui demandons.**

**N**ovembre, « Miz Du, Miz an anaon », « mois noir, mois des âmes », disons-nous en breton. Si cela a, en Bretagne, des relents de légendes de la mort, il n'en demeure pas moins que le mois de novembre est, pour l'Église catholique, le mois d'intercession pour les

“ Je m'épuise à combattre, avec la force du Christ. *Saint Paul* ”



âmes du purgatoire. Nous sommes invités à prier pour ceux qui nous ont quittés, mais ont encore à passer par une purification avant d'entrer au Ciel pour l'éternité. La fête de la Toussaint remonte, en Occident, au VIII<sup>e</sup> siècle, elle précède un office des morts établi par les moines de Cluny au IX<sup>e</sup> siècle, devenu aujourd'hui commémoration des fidèles défunts.

**Quel rapport avec la fatigue, me direz-vous ?** En novembre, le changement de saison est avéré. Nous sommes au milieu de l'automne, les jours ont déjà bien raccourci, la baisse du nombre d'heures d'ensoleillement provoque, chez nous, une hausse du taux de mélatonine, hormone du sommeil, et donc une baisse de vitalité, une perte d'énergie. La nature décline, certains animaux hibernent, nombre de végétaux meurent.

À voir le nombre d'expressions françaises, plus ou moins familières, que nous utilisons pour exprimer notre fatigue, nous pourrions imaginer qu'il s'agit d'un mal bien français : je suis crevé, éreinté, vanné, épuisé, sur les rotules... Certes ! Mais quelles sont les raisons de cette fatigue qui nous touche tous ? Est-ce réellement physique ou cela cache-t-il un problème existentiel bien plus profond ? La fatigue peut, en effet, être physique, psychique, spirituelle, morale. Nous nous arrêterons aujourd'hui sur la fatigue physique pour revenir sur l'acédie dans un prochain numéro de *Zélie*.

**La fatigue, aussi naturelle soit-elle, nous pose problème dans un monde où la performativité est, aujourd'hui, de mise.** Elle peut sembler synonyme d'incapacité. Cependant, nous savons parfois distinguer de « bonnes fatigues », lorsque celles-ci sont liées à des exercices physiques, de préférence au grand air, ou lorsqu'elles sont le résultat d'un travail qui porte des fruits. C'est le cas pour saint Paul lorsqu'il dit : « *Ce Christ, nous l'annonçons : nous avertissons tout homme, nous instruisons chacun en toute sagesse, afin de l'amener à sa perfection dans le Christ. C'est pour cela que je m'épuise à combattre, avec la force du Christ dont la puissance agit en moi* » (Col 1, 28-29).

Dans la Bible, nous constatons également que tous peuvent être sujets à la fatigue, les « bons », les « mauvais », les disciples (Mc 6, 30-31), Jésus (Jn 4,6). Même Dieu « se reposa » le septième jour (Gn 2,2). Nous trouvons notamment nombre d'exemples de fatigue provoquée par une mauvaise activité, par un éloignement de la sagesse, par la fabrication d'idoles, telle le forgeron dont parle Isaïe (Is 4,12) : « *Misérables, ceux qui tiennent pour rien la sagesse et sa discipline de vie : vide est leur espérance, vaines leurs fatigues, inutiles leurs œuvres* » (Sg 3,11). La fatigue est liée à notre condition humaine limitée, mais nous avons une

<sup>(1)</sup> Mt 11,28



part de responsabilité quant à ses causes, et bien logiquement, les plus naturelles, surtout lorsqu'elles sont liées à l'âge, nous semblent souvent les plus insupportables.

**Aussi étrange que cela puisse paraître**, Dieu, dans l'Ancien Testament, peut se lasser de venir nous soutenir lorsque nous nous détournons continuellement de lui : « *Toi, tu m'as délaissé – oracle du Seigneur. Tu t'en vas en me tournant le dos. Alors, j'ai étendu la main contre toi pour te détruire, je suis las de t'épargner !* » (Jr 15,6), nous dit-il. En revanche, lorsque nous nous appuyons sur lui, jamais il ne nous abandonne : « *Tu ne le sais donc pas, tu ne l'as pas entendu ? Le Seigneur est le Dieu éternel, il crée jusqu'aux extrémités de la terre, il ne se fatigue pas, ne se lasse pas. Son intelligence est insondable. Il rend des forces à l'homme fatigué, il augmente la vigueur de celui qui est faible. Les garçons se fatiguent, se lassent, et les jeunes gens ne cessent de trébucher, mais ceux qui mettent leur espérance dans le Seigneur trouvent des forces nouvelles ; ils déploient comme des ailes d'aigles, ils courent sans se lasser, ils marchent sans se fatiguer* » (Is 40, 28-31).

La force de l'homme ne se situe pas dans une infailibilité inaccessible, mais dans sa capacité à reconnaître sa faiblesse et à se tourner vers son créateur. « *C'est pourquoi j'accepte de grand cœur pour le Christ les faiblesses, les insultes, les contraintes, les persécutions et les situations angoissantes. Car, lorsque je suis faible, c'est alors que je suis fort* » (2 Co 12,10).

**L'un des textes bibliques** les plus emblématiques concernant la fatigue nous raconte une bataille des Hé-

breux contre les Amalécites : « *Les Amalécites survinrent et attaquèrent Israël à Rephidim. Moïse dit alors à Josué : "Choisis des hommes, et va combattre les Amalécites. Moi, demain, je me tiendrai sur le sommet de la colline, le bâton de Dieu à la main." Josué fit ce que Moïse avait dit : il mena le combat contre les Amalécites. Moïse, Aaron et Hour étaient montés au sommet de la colline. Quand Moïse tenait la main levée, Israël était le plus fort. Quand il la laissait retomber, Amalec était le plus fort. Mais les mains de Moïse s'alourdissaient ; on prit une pierre, on la plaça derrière lui, et il s'assit dessus. Aaron et Hour lui soutenaient les mains, l'un d'un côté, l'autre de l'autre. Ainsi les mains de Moïse restèrent fermes jusqu'au coucher du soleil. Et Josué triompha des Amalécites au fil de l'épée. Alors le Seigneur dit à Moïse : "Écris cela dans le Livre pour en faire mémoire et déclare à Josué que j'effacerai complètement le souvenir d'Amalec de dessous les cieux !" Moïse bâtit un autel et l'appela : "Le-Seigneur-est-mon-étendard" » (Ex 17, 8-15).*

Dieu ne nous épargne pas les combats, il nous ordonne même parfois de combattre. C'est en effet dans la fatigue que nous apprenons le courage, la maîtrise de soi, la persévérance, mais également l'abandon à Dieu et la confiance dans les hommes.

Ce n'est pas la première fois que ces deux peuples en découlent. Moïse est donc monté sur la montagne avec Aaron et Hour. Le bâton qu'il prend avec lui, lui a déjà permis, sur l'ordre de Dieu, de réaliser de grands prodiges : la transformation des eaux du Nil en sang (Ex 7, 14-25), la séparation des eaux pour le passage de la mer des Roseaux (Ex 14,16), le jaillissement d'eau du rocher de l'Horeb (Ex 17, 1-16)... Les Hébreux sont dorénavant nourris et désaltérés ; Dieu ne combat plus pour eux, comme lors de la sortie d'Égypte, mais avec eux.

**Prier, combattre, non seul contre tous**, mais avec l'aide de Dieu et des hommes... Dieu n'a pas choisi Josué, le combattant, pour montrer sa puissance, ni même Aaron et Hour. Tous trois sont plus jeunes et plus vigoureux que Moïse, mais la fatigue de celui-ci n'est pas un obstacle à la victoire. Elle est l'occasion de démontrer que nous avons besoin, dans nos limites humaines, des uns et des autres. C'est par la diversité des dons qu'avec la puissance de Dieu, le combat se gagne.

Je conclurai donc en paraphrasant une phrase souvent attribuée à Ignace de Loyola : dans la fatigue, « *prie comme si tout dépendait de Dieu, agis comme si tout dépendait des hommes* ».

*Gaëlle de Frias, théologienne*

**(FAIRE) RÉUSSIR, ÇA S'APPREND !**

ILFM



## INTRODUCTION À LA GESTION MENTALE

Pour les enseignants et les personnes engagées dans le soutien scolaire

**Samedi 11 décembre 2021**

1 journée à distance

**INSTITUT LIBRE DE  
FORMATION DES MAÎTRES**

Formation éligible à une prise en charge par votre OPCO et FORMIRIS



[ilfm-formation.com](http://ilfm-formation.com)

Articles, citations, appels à témoignages...

Rejoignez les lectrices de *Zélie*  
sur les réseaux sociaux



[magazine.zelie](http://magazine.zelie)



[@magazine.zelie](https://www.instagram.com/magazine.zelie)

**Zélie**  
100% féminine • 100% chrétienne

## Sainte Aude, compagne de sainte Geneviève

**S**ainte Aude ou Aulde ou Odette naquit au V<sup>e</sup> siècle dans un village de la Brie qui porte son nom : Sainte-Aulde. Née au temps des rois francs, elle entendit parler de sainte Geneviève. En effet, Geneviève possédait de vastes terres agricoles dans la région de Meaux. Elle était venue y chercher du blé avec une flottille de barques, pour nourrir Lutèce affamée, pendant la guerre avec les Francs. Aude décida de rejoindre cette femme si charitable pour vivre comme elle et devenir sa disciple.

Souhaitant avant tout entendre la messe, Aude se rendit vers une église en marchant sur la Marne, rivière au courant parfois tumultueux. Sur son passage, elle fit pousser miraculeusement de grosses pierres qui lui permirent de passer. Ces pierres serviraient désormais de bornes à des champs dont les propriétaires se disputaient jusqu'alors les limites. Ainsi Aude sema la paix sur son passage.

**Aucun monastère de religieuses** n'existait alors à Paris. Les jeunes filles qui voulaient se consacrer à Dieu s'adressaient à l'évêque. Elles recevaient de lui un voile qui les consacrait, puis elles se retiraient chez elles et pratiquaient tout ce que demande la vie d'une moniale : prières, offices, lecture des Saintes Écritures, jeûne, silence.

Aude arriva donc à Paris et commença son instruction religieuse. Après les offices, elle se rendait auprès de Geneviève et s'émerveillait de la pénétration de son jugement et des clartés surnaturelles de ses paroles. La vie de la sainte femme était une prière perpétuelle, la rigueur de son jeûne stupéfiait les chrétiens les plus austères. Aude fit de son mieux pour l'imiter. À son exemple, elle décida de ne prendre que deux repas par semaine, le dimanche jour de la Résurrection et le jeudi, jour du dernier repas de Jésus. Sa nourriture se composait d'un morceau de pain d'orge et de fèves cuites à l'eau.

Depuis la fête des Rois jusqu'au Jeudi Saint, Aude ne pouvait voir Geneviève, renfermée dans une étroite cellule et ne s'entretenant qu'avec Dieu et les anges. Aude fit de même pendant ces longs mois et vécut en recluse.

Parfois, la nuit, Geneviève, Aude et leurs compagnes visitaient le chantier de la première basilique de Saint-Denis. Quand le cierge tenu par Aude s'éteignait, Geneviève le prenait en mains et il se rallumait aussitôt, miraculeusement.

**Aude mourut quelques années après Geneviève**, un 18 novembre. Sa tombe fut placée près de celle de



© Anne-Charlotte Larroque

sainte Geneviève, non loin de celle de Clovis, dans l'église des Saints-Apôtres détruite par la suite et remplacée par l'abbaye Sainte-Geneviève. Son clocher est encore visible dans l'enceinte du lycée Henri-IV et connu sous le nom de tour Clovis.

Le célèbre évêque de Meaux, Bossuet, obtint une partie des reliques de sainte Aude qui furent transférées dans son village natal le 10 mai 1699. Malheureusement à la révolution, ces reliques furent en grande partie détruites.

Aude marchant sur l'eau est représentée dans le logo de son village natal, portant une brassée de fleurs et entourée d'un ciel étoilé. Cela souligne la tradition rurale et maraîchère de son terroir.

Il existe une sainte Haude de Trémazan dont les reliques furent mises à l'abri à Paris lors des invasions des Vikings. Il ne faut pas la confondre avec sainte Aude de Paris, disciple de sainte Geneviève.

Mauricette Vial-Andru

Illustration Anne-Charlotte Larroque • ac-larroque.com

### SAINTE MAMANS

**On le sait, la sainteté** fut longtemps associée au sacerdoce ou à la vie consacrée. Anne-Lys Breurac a trouvé quelques dizaines de femmes épouses et mères dont l'Église a reconnu les vertus. Dans *Prier avec 52 saintes épouses et mères de famille* (Salvator), elle propose pour chacune de ces femmes une petite biographie, une citation, une prière et des grâces à demander. Fruit de cinq années de travail pour l'auteur, mère de six enfants et professeur des écoles, ce livre permet de prier tout au long de l'année avec des femmes dont Dieu a été le centre de la vie. *J. P.*



## Un atelier de maquillage pour rencontrer sa beauté

Depuis plus de cinq ans, Charlotte Pellerin, alias « Ma copine Charlotte », propose des ateliers pour accompagner les femmes, avec le maquillage pour support. Un moyen de parler de soi, de beauté ou encore des relations humaines.

C'est au fond d'un square arboré, dans une banlieue parisienne, que nous arrivons chez « Ma copine Charlotte ». Au programme : un atelier de maquillage, mais pas seulement. Charlotte Pellerin propose « un accompagnement de la femme à un moment de sa vie », pour l'aider à trouver une juste posture, le plaisir d'être soi et le rayonnement qu'elle va donner au monde.

Infirmière depuis dix ans, Charlotte (en photo ci-dessous) a éprouvé, il y a quelques années, le besoin de faire une pause et « de prendre soin des autres d'une autre façon ». Elle suivit un CAP Esthétique et est devenue conseillère chez Sephora. Dans un monde différent du sien, elle s'est émerveillée des rencontres humaines. « Les femmes ne viennent pas tant acheter des produits qu'une émotion, que voir quelqu'un qui va s'intéresser à elles. »

Charlotte s'adresse actuellement à trois types de femmes, dans trois moments-clés différents : le mariage, atelier pendant lequel une des témoins apprend à maquil-



© Ma copine Charlotte

ler la future mariée pour le jour J ; le célibat, vécu plus ou moins facilement, pour lequel l'atelier est un temps de *cocooning* et d'introspection, qui permet de parler de l'éducation reçue, de l'amour, du couple ; la vie de maman, pendant laquelle le besoin de prendre du temps pour soi peut se faire particulièrement sentir.

La trentenaire va aussi se former en coaching et développe déjà un accompagnement en deux séances d'une heure et demie, pour des femmes qui ne se sentent pas prêtes à ce qu'on les touche. Il s'agit alors d'échanges, des ressources, des questions, pour amener doucement ces personnes à « fleurir ».

C'est pour un coaching individuel de deux heures que nous arrivons ce jour-là, dans une ambiance effectivement douce et chaleureuse, boisson chaude et fruits secs à grignoter à l'appui. Charlotte a une présence bienveillante et enveloppante. « Tu fais comme chez toi ! », invite-t-elle. On dirait qu'elle n'est presque pas maquillée, mais nous apprendrons à l'occasion de cet atelier qu'un bon maquillage est presque transparent. Il souligne la beauté sans guère la transformer.

Charlotte joue également un rôle « miroir » ; son nom de marque « Ma copine Charlotte », qui devrait bientôt évoluer, signifie en quelque sorte : « Tu vas devenir ta meilleure copine ». La suite logique étant : « Si tu te plais à toi, tu peux plaire à quelqu'un d'autre ».

La jeune femme nous demande de décrire qui nous sommes, quelle est notre famille, mais aussi quel est notre rapport au maquillage et celui des femmes de notre famille d'origine. « Le maquillage est souvent quelque chose qui touche les femmes dès la petite enfance : par exemple, elles veulent essayer le rouge à lèvres de Maman. Il les suit également plus tard, pour un entretien d'embauche, un date (un rendez-vous galant, ndlr), un mariage... Mais on n'apprend jamais à se maquiller. » L'idée est aussi de retrouver une forme de liberté et une vraie conscience des raisons pour lesquelles on se maquille. Est-ce un besoin ou non, un plaisir, une



obligation ? « J'apprends autant aux femmes à se démaquiller qu'à se maquiller. »

En ce qui nous concerne personnellement, nous ne nous maquillons presque pas, sans en ressentir le besoin. Nous apprécions notre visage tel qu'il est, celui-ci présentant – l'atelier de colorimétrie l'a confirmé (*lire aussi « Un atelier pour rayonner en couleurs »*) – des couleurs très contrastées : peau très claire, cheveux et yeux sombres... Ayant la trentaine et le teint assez uni, nous ne ressentons pas encore le besoin d'atténuer les marques du temps.

Charlotte nous a demandé d'apporter nos affaires de soin et de maquillage, mais nous en avons très peu : une eau de rose, une crème hydratante, un rouge à lèvres, et un mascara resté à la maison et sûrement périmé ! « Je reçois les femmes telles qu'elles sont, souligne Charlotte. Venir avec un mascara qu'on s'est approprié est parfois plus cohérent qu'une trousse de maquillage débordante. »



Pexels CC

**Passons devant le miroir.** Debout à côté de nous dans cet atelier individuel, Charlotte nous montre les bons gestes sur la moitié de notre visage, nous invitant à faire de même sur l'autre moitié.

La première chose à savoir est de se démaquiller, de l'intérieur vers l'extérieur du visage. D'autres étapes se succèdent en douceur, parmi lesquelles le travail des sourcils, que l'on ne soupçonnait pas forcément. Avoir les sourcils peignés et éventuellement épilés selon une courbe précise

permet d'ouvrir le regard. Après cette action, notre regard nous semble comme agrandi et nos sourcils plus dessinés.

Afin d'unifier le teint – et éviter par exemple que le rose à lèvres ne fasse écho aux zones légèrement rosées de notre visage –, on dépose un peu de fond de teint sur le pinceau et on l'applique sur tout le visage. Pour chacun de ces gestes, Charlotte nous invite à manier ce pinceau avec délicatesse, non pas comme on ravale une façade, mais comme on joue du piano ou on fait de l'aquarelle...

**Les autres étapes de cet atelier individuel** se sont succédé. Quand nos proches nous ont vue en fin de journée, ils n'ont même pas remarqué le maquillage. Tant mieux, ils nous reconnaissent donc bien ! C'est davantage sur un « avant/après » intérieur qu'il s'agit de s'interroger : quelle expérience ai-je vécue ? Ici, c'est un sentiment de douceur et d'introspection que nous avons éprouvé, avec bien sûr des connaissances techniques utiles pour étoffer notre pratique du maquillage.

En ce qui nous concerne, nous n'allons pas commencer à nous maquiller tous les jours, mais pour le dimanche ou les occasions spéciales, nous saurons davantage comment rehausser le rayonnement singulier que Dieu nous a donné.

Solange Pinilla

[macopinecharlotte.com](http://macopinecharlotte.com) • [macopinecharlotte@gmail.com](mailto:macopinecharlotte@gmail.com)

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

Des rencontres avec des femmes inspirées et inspirantes

 Soundcloud  Spotify  Google Podcasts

Nouveau !  
**PRENOM  
MARLENE**



**Amélie  
Merle**



**Hélène  
Mongin**



**Florence  
Métayer**



**Caroline de  
La Tournelle**



**Anna  
de Dreuille**



## Les bonnes nouvelles d'octobre

**BÉATIFICATION** Les médias du Vatican ont annoncé début octobre la proclamation prochaine de la béatification de Pauline Jaricot (*photo*), fondatrice de l'Œuvre pour la propagation de la foi au début du XIX<sup>e</sup> siècle, et devenue depuis les Œuvres pontificales missionnaires. La cérémonie aura lieu en la cathédrale de Lyon, ville d'origine de la nouvelle bienheureuse, le 22 mai 2022. La messe célébrant cette béatification sera présidée par le cardinal Luis Antonio Tagle, préfet de la congrégation pour l'Évangélisation des peuples. Pauline Jaricot est l'une des plus vivantes figures du christianisme français du XIX<sup>e</sup> siècle, servante de Dieu consacrée aux pauvres, à la chaîne ininterrompue du chapelet et à l'annonce de l'Évangile. Sa cause de béatification fut ouverte en 1926.

**SANTÉ** Le forfait de huit consultations remboursées chez le psychologue, pour tout Français âgé de plus de 3 ans et débutant en janvier 2022, a été confirmé par le président de la République. Ce forfait, qui était testé dans quatre départements depuis 2018 et avait reçu l'approbation de la Cour des comptes, a été généralisé dans le contexte de la pandémie de Covid-19. Après consultation d'un médecin généraliste, un patient pourra se voir prescrire ces huit consultations remboursables à hauteur de 40 euros pour la première séance et de 30 euros pour les suivantes. 800 créations de postes dans les centres médico-psychologiques (CMP) ont été annoncées et un annuaire général des psychologues conventionnés sera mis en ligne par le site Ameli à cet effet.

**MODE** L'entreprise de fabrication de bottes et vêtements en caoutchouc Aigle a décidé de relocaliser en France une partie de sa ligne de production pour enfants, jusque-là installée en Chine. L'usine chinoise demeurera pour la clientèle asiatique, et à Ingrandes-sur-Vienne, en Poitou, l'usine historique de la marque augmentera ses chaînes de production pour la clientèle européenne. Cette démarche, qui se heurte cependant à des difficultés de recrutement en ouvriers qualifiés, est mue par deux facteurs. D'une part, le souci d'une démarche écologique en réduisant l'empreinte du transport de produits manufacturés dans le monde. D'autre part, l'augmentation forte de la demande de bottes depuis les confinements de 2020-2021, à la suite desquels la population française a éprouvé une soif accrue de grand air.



Wikimedia commons CC BY-SA 4.0

**ÉNERGIE** La société girondine Olikrom, spécialisée dans la recherche et l'innovation en matière de couleurs et de luminescence, a développé des peintures de marquages routiers photoluminescentes. Elles sont actuellement en test pour trois ans sur quelques centaines de mètres de la départementale 29, dans les Landes. Ne nécessitant pas d'entretien particulier, cette peinture d'une durée de vie de cinq ans emmagasine la lumière du jour, puis la réfléchit la nuit, éclairant ainsi le tracé de la route. Si l'expérience menée est concluante, la généralisation de ce système permettrait de diminuer les éclairages publics sur le bord des routes, générant économies d'électricité et réduction de la pollution lumineuse nocturne, gênante pour le bon développement de la faune et de la flore.

**SENIORS** Le réseau Agréage, fondé en 2020, réunit aujourd'hui dans toute la France des professionnels de l'accompagnement des personnes âgées. Leur conviction est que la vie intellectuelle, culturelle et artistique prolonge l'existence de manière digne et épanouie, tout autant – bien qu'à un niveau différent – que les soins médicaux. C'est pourquoi ce réseau propose de mettre en relation les aidants avec des visiteurs réguliers, qui peuvent pratiquer aussi bien la lecture que la conversation ou l'aquarelle avec la personne âgée.

**PRIÈRE** L'association des Veillées pour la vie propose pour la 12<sup>e</sup> année de participer à des veillées de prière pour le respect de la vie, de la conception à la mort naturelle. Il est possible de se joindre à la trentaine de veillées prévues vers le 27 novembre, comme à Mende, Nancy, Dijon ou Caen, ou d'en organiser une près de chez soi ; un kit de l'organisateur est proposé sur le site [veillespourlavie.life](http://veillespourlavie.life). Une neuvaine de formation et de prière pour la vie sera également organisée : « 9 jours pour 9 mois », proposant de méditer sur des encycliques et sur la Parole de Dieu, en suivant le déroulement d'une grossesse. Il est également suggéré de soutenir des maisons d'accueil pour les jeunes mères isolées. « On doit commencer par renouveler la culture de la vie à l'intérieur des communautés chrétiennes elles-mêmes », affirmait saint Jean-Paul II.

Gabriel Privat

## Clémence, jeune fille trisomique

**Vous l'avez peut-être vue dans le film « De Gaulle » sorti début 2020 : Clémence Hittin y jouait le rôle d'Anne, la fille du général. Dans un livre, sa mère Agnès raconte le quotidien avec sa fille trisomique. Un hymne à l'amour.**

**9** décembre 2006. Une petite fille naît à l'hôpital de Troyes, dans l'Aube. Agnès et Nicolas en sont les heureux parents. Le surlendemain, une pédiatre arrive dans la chambre de la maternité : « *Il me semble qu'il y a un problème avec votre bébé.* » Le diagnostic tombe : Clémence est porteuse de trisomie. Pour Agnès et Nicolas, c'est le choc, les pleurs. Malgré ce chagrin, l'essentiel demeure : « *Rien ne pourra m'empêcher de t'aimer,* écrit la mère, dans un livre-témoignage, *Le bonheur dans tes yeux* (Mame). *Rien ! Pas même cette trisomie.* »

La famille, qui compte déjà une petite fille de 6 ans, Laura, « *fruit d'un court amour de jeunesse* » de la maman, prend ses marques avec cette nouvelle réalité de la trisomie. C'est un chemin d'acceptation qui se déroule ; les larmes peu à peu se tarissent. « *Je sens que cette trisomie ne fait pas tout de toi, je sens que tu es tellement plus que cela,* écrit Agnès. Le couple restera soudé. La famille déménage à Versailles, où le père est gendarme.

**L'enfance de Clémence** se passe assez sereinement, avec beaucoup d'amour et de joie, et trois petits frères et sœur qui naissent. Bien sûr, les progrès de Clémence s'effectuent plus lentement : elle fait ses premiers pas à l'âge de 3 ans, pédale à vélo avec trois roues plutôt que deux roues, apprend à se brosser les dents tardivement... Ses parents développent des ressources de patience insoupçonnées. C'est le cas aussi quand Clémence, jeune adolescente, allume la musique à 3 heures du matin ! Le livre regorge d'anecdotes touchantes où la jeune fille se montre tour à tour énervante et désarmante.

C'est l'arrivée de Clémence qui fait renaître la foi dans le cœur de sa maman. Agnès Hittin, qui est née en Pologne de parents inconnus, a été adoptée par un couple français à l'âge de 3 ans. Ceux-ci l'ont élevée dans la foi chrétienne, mais elle a abandonné la pratique religieuse pendant l'adolescence. Après avoir rencontré son futur mari Nicolas, qui n'est pas pratiquant, elle s'est sentie comme attirée vers Dieu : « *Je crois que c'est lui qui est venu*



© Le bonheur dans tes yeux

*à moi. Il m'a tendu la main. Lui savait déjà que j'aurais besoin de ce soutien, de ce roc dans ma vie future. Pour le connaître, il m'a envoyé Clémence. Je lui ai ouvert tout mon cœur.* Clémence elle-même a une foi vive et est très recueillie à la messe. Un jour, en communiant, elle ne murmure pas « Amen », mais « Merci Papa » !

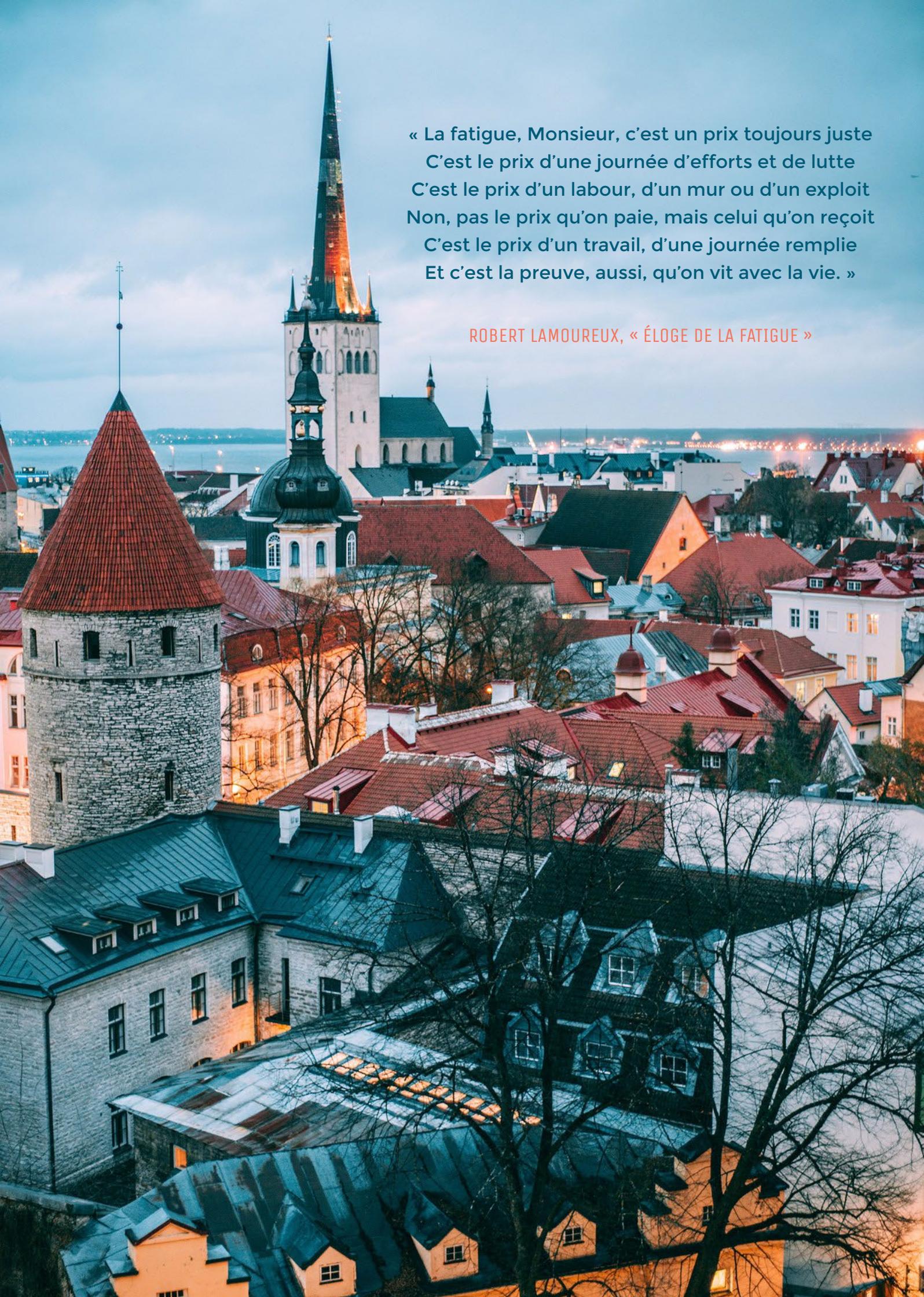
**La question de la scolarité** est assez complexe pour la jeune fille. Si elle suit ses deux premières années scolaires dans une école maternelle classique, avec une AVS, l'écart avec les autres enfants est ensuite trop important pour que Clémence puisse continuer – ne serait-ce que parce qu'elle porte encore des couches. Agnès et Nicolas découvrent alors une petite école accueillant six enfants porteurs d'un handicap mental, « Aime la vie » ; elle convient exactement aux besoins de Clémence.

Le passage au collège arrive ; une expérience en classe spécialisée dans une 6<sup>e</sup> classique échoue au bout de quelques mois, la jeune fille refusant régulièrement de coopérer. C'est une période compliquée pour toute la famille, Clémence étant déscolarisée et sa mère épuisée. Fin 2020, c'est un nouvel échec dans un IME (Institut médico-pédagogique) ; finalement, elle y retourne deux jours par semaine avec une éducatrice. Constatant qu'il manque des structures adaptées aux besoins des adolescents handicapés, Agnès et Nicolas se sont lancés dans un projet d'école spécifique et ont créé l'association « Dans tes pas » ; ils cherchent d'ailleurs des soutiens financiers.

Qu'en est-il du film *De Gaulle* ? Clémence, qui a été repérée grâce au blog de sa maman « Le bonheur dans tes yeux », y joue le rôle d'Anne, la fille trisomique du général. Cela a été une expérience extraordinaire pour la famille, riche en rencontres, et malgré une certaine fatigue due au tournage.

Agnès Hittin trouve, malgré les nuages qui passent parfois, la force dans les yeux de sa fille, dans l'amour qu'elle lui porte, ainsi qu'à ses autres enfants et à son mari : « *L'amour, c'est tout. Il n'y a rien à chercher, rien à comprendre. Il est mystère et don tout entier.* »

Elise Tablé

An aerial photograph of a historic city at dusk. The scene is dominated by a large, stone tower with a red-tiled conical roof on the left. In the center, a tall, slender church spire with a dark, pointed top rises above the rooftops. The city is filled with buildings featuring red-tiled roofs and some with lit windows, creating a warm glow against the cool, twilight sky. In the background, a body of water is visible with distant lights on the horizon.

« La fatigue, Monsieur, c'est un prix toujours juste  
C'est le prix d'une journée d'efforts et de lutte  
C'est le prix d'un labour, d'un mur ou d'un exploit  
Non, pas le prix qu'on paie, mais celui qu'on reçoit  
C'est le prix d'un travail, d'une journée remplie  
Et c'est la preuve, aussi, qu'on vit avec la vie. »

ROBERT LAMOUREUX, « ÉLOGE DE LA FATIGUE »

# Comprendre la fatigue

**V**ous souvenez-vous, après une belle randonnée dans la nature, de cette délicieuse langueur qui vous a envahie ? La fatigue saisonnière que l'on peut ressentir, en ce mois d'automne, n'est certes pas aussi agréable. Se sentir diminué peut être mal vécu.

L'épuisement est d'abord physique, certes. Mais la fatigue mentale n'est pas moins accablante : « *La charge informationnelle a pris la place de la charge physique* », avance Georges Vigarello dans son *Histoire de la fatigue*, montrant une évolution entre le Moyen-Âge et aujourd'hui. Et ces deux types de fatigue, corporelle et psychique, sont liés, comme on le voit de manière positive dans certaines situations. Quand vous écoutez une chanson qui vous rappelle votre jeunesse, vous avez l'impression de ne plus être au bout du rouleau ; ou lorsque vous allez à un dîner ou une soirée en traînant des pieds, faute d'énergie, la fatigue disparaît devant les conversations agréables et les rires.

Quand je suis lasse, qu'est-ce que je me raconte à moi-même ? « *C'est horrible, je n'y arrive pas* » ou « *Je suis*



Pxhere CC

“ Lorsque le vent arrive, le chêne résiste, puis est finalement déraciné. Être le roseau, c'est accepter la fatigue. ”  
Eric Fiat

*fatiguée, c'est vrai, j'attends que la vague passe* » ? La coach Clotilde Dusoulier conseille de se dire : « *Mon corps fait de son mieux, je veux l'entourer de douceur* ».

Il y a un équilibre à avoir entre deux écueils : « *Je suis épuisée mais je n'en tiens pas compte* » et, à l'autre bout, « *Je ne veux pas faire d'effort et je choisis la facilité* ». Par exemple, quand on se sent « vannée », on peut être tenté d'aller flâner sur les réseaux sociaux. Une autre solution demande un petit effort au début mais est plus ressourçante : ouvrir la fenêtre et regarder dehors en respirant profondément.

Solange Pinilla

## QUAND LA FATIGUE devient invalidante

Il arrive que la fatigue ne soit pas un simple manque de sommeil, une carence en fer ou une charge mentale trop importante. Parfois, cette fatigue intense, persistante et invalidante est le signe d'une maladie.

Il peut s'agir de diverses pathologies, telles que la maladie de Lyme, ou encore le burn-out. Nous évoquerons ici deux maladies assez méconnues : le syndrome de fatigue chronique et la fibromyalgie.

**Le syndrome de fatigue chronique**, qui touche plus de 250 000 personnes en France, est caractérisé principalement par une fatigue intense sans cause évidente et une forte intolérance à l'effort. Un récent documentaire sur Arte, *L'EM/SFC, une maladie trop peu (re) connue*, montre des personnes épuisées par le moindre déplacement, voire clouées au lit toute la journée depuis des années... Le causes de cette maladie ne sont pas encore connues avec certitude, mais on observe que ce syndrome apparaît souvent suite à une infection virale, telle que la mononucléose, le virus d'Epstein-Barr... ou encore le Covid-19, ce qu'on constaterait dans les cas de

Covid long. L'infection aurait cet effet : le système immunitaire ne se calme plus et se « détraque ». On observe que chez les malades SFC, les mitochondries qui produisent l'énergie ATP (Adénosine triphosphate) sont atteintes ; mais aucun traitement vraiment efficace n'a encore été trouvé.

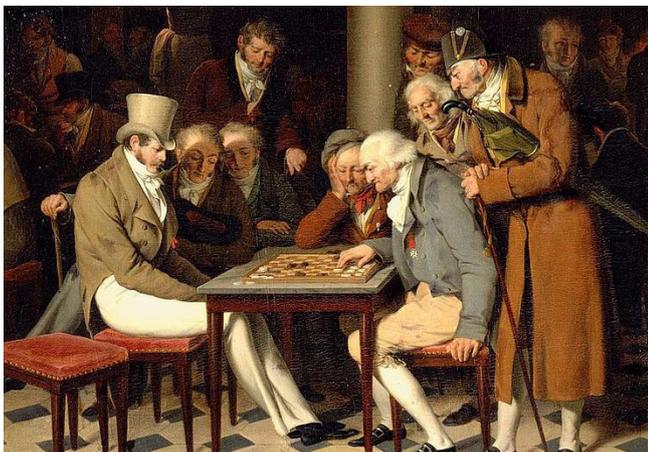
**La fibromyalgie**, quant à elle, est caractérisée par des douleurs sur les muscles, les tendons, les ligaments et les articulations, comme le précise le Docteur Luc Bodin dans *Fatigué ?* (Dauphin éditions). Ces douleurs sont chroniques, et s'y ajoutent des troubles du sommeil, la fatigue ou encore les troubles anxieux et dépressifs. *S.P.*

# Une histoire de la fatigue

**Au fil des siècles, la perception de la fatigue a évolué. Du Moyen-Âge à aujourd'hui, les catégories et les degrés de la fatigue se sont affinés. La vision qu'en ont les Français a également changé en fonction des progrès scientifiques et techniques, mais aussi de leur vision du cosmos.**

On s'en doute, la fatigue n'a pas émergé à notre époque. « De tout temps » – comme écrivent les lycéens dans leurs dissertations d'histoire ou de littérature –, les femmes et les hommes ont été confrontés à leur limite, leur inévitable usure. Cependant, la façon de l'exprimer, notamment dans les œuvres écrites et picturales, n'a pas toujours été la même, comme le raconte l'historien Georges Vigarello dans sa récente *Histoire de la fatigue* (Seuil).

Au Moyen-Âge, la fatigue du combattant est célébrée, plus encore que celle du travail. Le labeur rural et ouvrier est l'objet d'évocations, ainsi que son lien avec le temps, en termes de durée et de salaire. La courbature du corps apparaît également chez les voyageurs, à une



*Jeux de dames au Café Lamblin* de Louis-Léopold Boilly (1808) - Wikimedia commons



*Repos dans les récoltes* de William Bouguereau (1865) - Wikimedia commons

époque où les moyens de transports sont limités. Le pèlerinage comporte une « fatigue "rédemptrice" », tout comme celle du zèle envers les pauvres ou des mortifications, en vue du salut éternel. La fatigue est le plus souvent évoquée de façon extérieure. Étant donné qu'elle est consubstantielle au quotidien, elle est peu formulée en tant que telle.

Elle est aussi liée à la représentation du corps que l'on a à l'époque médiévale, chair unifiée par les humeurs liquides. Être exténué est le signe de la perte des humeurs ; « assèchement et rafraîchissement rythment alors les indices et les restaurations du corps fatigué », souligne Georges Vigarello. D'ailleurs, « défraîchi » veut dire « fatigué » dans notre dictionnaire.

L'époque moderne, c'est-à-dire les XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles, est marquée par l'apparition de l'évocation des degrés de fatigue, tels que la « langueur », qui est une sorte de faiblesse diffuse. On catégorise également davantage les sources du surmenage : l'effervescence de la ville, le poids des affaires, la fatigue de la guerre au-delà du seul combat, celle de la cour où l'on est souvent debout et partout à la fois, ou encore celle de l'esprit, vécue par l'homme de lettres ou de cabinet.

On chiffre davantage les distances, les temps et les gestes qui causent l'éreintement. On observe aussi mieux les marques qu'elle laisse sur le corps. Les remèdes se diversifient : bains chauds, alcools, café... On trouve cette phrase que l'on pourrait presque prononcer aujourd'hui : « Lorsque nos marchands français ont beaucoup de lettres à écrire et qu'ils veulent travailler toute la nuit, ils prennent une ou deux tasses de café », écrit Jean Thévenot au milieu du XVII<sup>e</sup> siècle.

Le siècle des Lumières, dont les penseurs préconisent une autonomie accrue de l'être humain – et un recul du divin –, laisse une plus grande place au ressenti et à la perception des tensions nerveuses. La fatigue est décrite de manière plus interne, on évoque la sur-stimulation, la crise de nerfs. On développe les « commodités », dont le but est de vivre sans fatigue ; il s'agit de meubles conçus pour réduire les mouvements : des « commodes » variées où l'on peut rassembler les objets, des tables à ouvrage articulant tiroirs et plateaux... C'est aussi le début

“ Le jour me fatigue et m’ennuie.  
Il est brutal et bruyant.  
Je me lève avec peine,  
je m’habille avec lassitude.

Guy de Maupassant (1887) ”

d’une quête des records : Adam Smith pense la division du travail notamment en fonction d’une fatigue minimale pour une efficacité maximale ; c’est le défi des sommets montagneux où l’on assume d’être fourbu pour pouvoir affronter le cosmos, avec la première ascension du Mont Blanc.

Le calcul du rapport force-fatigue-efficacité prend encore davantage d’ampleur au XIX<sup>e</sup> siècle, à l’ère où le positivisme, règne de la science, influence les esprits. L’essor du travail industriel et sa vision quasi mécaniste de l’ouvrier influent également sur la métaphore utilisée pour parler de la fatigue ; on ne donne plus celle de la tension nerveuse (même si on évoque quand même le surmenage cérébral), mais plutôt de la combustion de l’énergie. Si le début du XIX<sup>e</sup> siècle valorise la fourbure du citoyen laborieux, domine bientôt le spectacle du travail abrutissant de l’ouvrier.

Un tournant majeur marque le XX<sup>e</sup> siècle et les deux premières décennies du XXI<sup>e</sup> : on observe un allège-

ment relatif des charges physiques - la mécanisation, les moyens de transports modernes et les appareils ménagers y contribuent. On prend davantage en compte les risques professionnels et la pénibilité de certains métiers. Pendant ce temps a lieu une extension des catégories de fatigue, avec une grande place donnée à l’éreintement psychique. L’« exploration de soi », la découverte des hormones et les promesses du bien-être montrent un intérêt pour l’évitement de la fatigue.

Tandis que l’épuisement continue à se manifester avec la mise en avant des burn-outs, qui combinent surmenage, désengagement et perte de sens, le Français du XXI<sup>e</sup> siècle vit une difficulté à vivre ses limites. On pourrait ajouter qu’une société où la place de Dieu est souvent ignorée a naturellement tendance à rêver de toute-puissance. On cherche cependant, selon Georges Vigarello, la « restauration d’une interiorité, face à une fatigue généralement pensée en extériorité ». La mise en images de la fatigue s’enrichit aussi de la métaphore numérique : on se « connecte », on « recharge ses batteries », on « débranche »...

Pour finir, la pandémie de Covid-19 a remis un coup de projecteur sur la fatigue, éprouvée par beaucoup, notamment les soignants et les autres professions particulièrement mobilisées, les personnes confinées et bien sûr les malades du Covid, certains souffrant de manière durable de l’épuisement dû à cette maladie (lire aussi p. 12). L’histoire de la fatigue est celle de nos corps délimités et de notre humanité en action.

S. P.



**SI JAMAIS  
TU VENAIS\***

**\* ON SÈMERAIT ENSEMBLE DES GRAINES DE PAIX !**

**FIDESCO WHO'S NEXT?**

### LE VOLONTARIAT FIDESCO ?

★ C’est 1 ou 2 ans à l’autre bout du monde avec vos talents pour servir.

Vous êtes hésitants,  
curieux ou déjà décidés ?  
**Participez à l’une de  
nos rencontres !**

### INSCRIPTIONS SUR



**partir.fidesco.fr**



contact@fidesco.fr | 01 58 10 74 22 | [fidesco.fr](http://fidesco.fr)



**FIDESCO** Agr et vivre avec  
les plus pauvres

## 5 pistes pour être moins fatiguée

**Sans vouloir atteindre la peu probable « zéro fatigue », retrouver davantage d'énergie et de vitalité est possible grâce à des astuces simples. En voici quelques-unes.**

**1 S'oxygéner.** On n'y pense pas immédiatement pour réduire la fatigue, mais pour fonctionner, nos muscles et notre cerveau ont besoin d'oxygène ! En effet, « *l'oxygène est un des éléments essentiels pour la fabrication de l'énergie ATP par les mitochondries* », explique le Docteur Luc Bodin dans *Fatigué ?* (Dauphin éditions) ; l'ATP est la molécule transporteuse d'énergie la plus abondante dans l'organisme. Si vous êtes épuisé, faites vérifier votre taux de fer dans le sang, puisque cette molécule aide au transport de l'oxygène. Mangez du boudin et d'autres aliments riches en fer. Pour ce qui est de l'oxygène lui-même, pratiquez des exercices de respiration lente, de préférence à l'extérieur. Le Docteur Luc Bodin conseille certaines plantes qui favorisent une bonne oxygénation : le géranium organique, le ginkgo biloba et la chlorophylle magnésienne. Précisons enfin que se déboucher le nez au spray d'eau de mer, si besoin est, est un geste simple pour assurer une meilleure oxygénation.

**2 Se nourrir sainement.** Cela peut paraître évident, mais l'alimentation joue un rôle important dans notre niveau d'énergie. Déjà parce que « *le vivant va avec le vivant* », comme l'explique la naturopathe et diplômée en nutrition Esther Schmitt dans *J'arrête de me sentir fatigué(e)* (Eyrolles). « *Notre corps manque souvent de soleil, de chaleur, de fruits et légumes gorgés de vitamines* », affirme-t-elle. De plus, une alimentation pauvre en nutriments est un terrain propice au développement des petites maladies, rhumes et troubles digestifs.

Esther Schmitt conseille de faire de temps en temps une « détox », en allégeant notre alimentation pendant quelques jours, afin de reposer un peu notre système digestif. Il ne s'agit pas de s'arrêter de manger, mais de s'alimenter de manière plus saine, si on a un peu de temps pour cuisiner : un œuf à la coque et du guacamole maison au petit-déjeuner, une salade de quinoa et légumes de saison au déjeuner, des fruits secs au goûter et des poireaux vinaigrette et betterave crue au jus d'orange pour le dîner.



Pxhere CC

Par ailleurs, Esther Schmitt souligne que « *manger en trop grande quantité entraîne déjà une digestion longue et parfois capricieuse* », surtout quand le repas est trop gras et sucré : la digestion mobilise environ 80 % de l'énergie du corps disponible !

**3 Avoir une routine sportive.** Le sport nous fatigue sur le moment... mais nous rebooste sur le long terme ! C'est la fameuse « bonne fatigue », avec les endorphines détendantes ; si vous faites du sport le soir, préférez un sport doux, comme le Pilates, sinon vous risquez d'avoir du mal à dormir. Si vous ne voyez vraiment pas quand vous auriez le temps de pratiquer une activité physique, posez-vous la question : « *De quoi ai-je besoin pour pratiquer ce sport ?* » et « *Comment puis-je m'organiser pour que cela soit possible ?* », comme le conseille Esther Schmitt. L'idéal est de le faire dans la nature – pédaler à vélo ou courir dans un parc, faire de la marche rapide dans la forêt le week-end... –, mais la gym dans son salon,

### ET FAIRE UNE SIESTE !

**Au moins le week-end,** dormir 10 à 30 minutes (pas davantage, pour éviter d'entrer dans la phase de sommeil profond) est très utile pour recharger ses batteries. « *Je travaille chez moi, et l'un des avantages est que si je me sens épuisée, je peux m'allonger un peu, raconte Céline. Même si je ne m'endors pas, me reposer 20 minutes après le déjeuner me recharge en énergie. Je suis alors moins fatiguée en soirée.* » Se coucher plus tôt régulièrement est un remède connu au manque de sommeil, tout comme le fait d'éviter les écrans le soir, puisque la lumière bleue des écrans inhibe la production de mélatonine. Au revoir film du soir, bonsoir tricot et podcast !

avec une vidéo d'un professionnel, est déjà une très bonne idée. « *Pratiquer un sport, c'est être "dans le corps" plutôt que trop dans la tête* », résume l'auteur.

**4 Écouter ses émotions et ses besoins.** Être attentif à ce que notre corps nous dit permet de diminuer la fatigue physique et mentale. Prendre le temps de se laisser traverser par ses peurs, ses tristesses, ses désirs, les écrire et en parler... Tout cela permet de ne pas surcharger le cerveau et donc tout le corps. En effet, comme l'explique Esther Schmitt, « *plus le cortex va avoir de stress à gérer et moins il y aura d'énergie pour assurer les fonctions vitales du corps* ». Parfois, c'est un tout petit geste qui va avoir de grandes conséquences, comme en témoigne Audrey : « *Le matin, je me lève 5 minutes plus tôt qu'auparavant. Ce n'est pas grand-chose, mais j'ai le temps de lire un article de magazine pendant mon petit-déjeuner ; je suis moins stressée et ma journée s'annonce sous de bons auspices !* ».

La prise en compte de ses propres besoins va également alléger un peu les journées. Par exemple la psychologue Valérie de Minvielle racontait dans un podcast le témoignage d'une femme qui souffrait de devoir retravailler le soir à la maison, quand les enfants étaient couchés. La psychologue posait la question : quelle regard avait-elle sur elle-même pour que son travail passe « après tout le reste » ? Parfois, on n'a pas vraiment le choix : pas

de famille à proximité pour aider, pas de budget pour faire garder les enfants... On peut là encore se demander : comment pourrais-je m'organiser pour que rendre les choses possibles ? Par exemple, voir si le conjoint peut partir plus tôt du travail un jour par semaine... Que l'on ait des enfants ou non, la question est : est-ce que je m'autorise à ne pas être conforme à l'idéal de « perfection » que je me suis donné ?

**5 Garder un esprit positif.** « *Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?* », dit la chanson. Vivre l'instant présent, cultiver la gratitude (*lire aussi Zélie n°19, « La gratitude, école de vie »*) et louer le Seigneur remplissent l'énergie ! Esther Schmitt conseille aussi d'apprendre quelque chose de nouveau : « *Certaines personnes vont se tourner vers l'apprentissage d'une langue, liront des livres de connaissance de soi, apprendront une nouvelle discipline, se formeront sur un nouveau métier* ». Il n'y a pas toujours besoin de déboursier de grandes sommes : emprunter un livre à la médiathèque municipale suffira peut-être ! Mieux vaut néanmoins ne pas trop se disperser dans de multiples projets et se concentrer sur l'essentiel. Ce désir de vie qui nous fait lever le matin nous donne le sourire. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut lister ce qui ne va pas... mais aussi ce qui va bien !

S. P.

## TÉMOIGNAGE

« **La méthode Vittoz m'a aidée à sortir du burn-out** »

**Le burn-out est plus profond qu'une simple fatigue mentale. Remonter la pente est souvent long (lire aussi notre article de Zélie n°9, « [Prévenir le burn-out maternel](#) »).**

**Anne-Marie, religieuse, était supérieure de communauté et chargée de l'animation spirituelle d'une maison d'accueil. Elle nous raconte comment la méthode Vittoz, qui favorise la présence à soi et au monde extérieur, a contribué à sa guérison d'un burn-out.**

« **Le burn-out est un processus progressif, lent et insidieux. Le premier à avoir perçu quelque chose est mon accompagnateur spirituel, qui m'a invitée à consulter un psychothérapeute. Celui-ci m'a dit que j'étais au bord du burn-out.**



Pexels CC

Difficile à entendre quand on est en pleine activité. Deux jours après le deuxième rendez-vous, j'ai arrêté de travailler.

Les signes précurseurs ont été multiples. Cela touchait le sommeil, le relationnel, la vie de prière, le travail. Je n'arrivais plus à lâcher prise. Le travail m'occupait jour et nuit, sans pour autant arriver à avancer. Je n'arrivais plus à gérer mes émotions, mes pensées. C'est comme si ma vie intérieure volait en éclats. On ne s'en rend compte qu'après. Un matin, après une nuit d'insomnies, je n'en pouvais plus et j'ai décidé d'en finir avec ce stress permanent, alors même que j'étais dans une activité qui me plaisait.

Dès le deuxième mois de repos total, j'ai commencé à avoir en-

vie de m'en sortir. Je me suis alors souvenue d'exercices Vittoz faits trente ans auparavant. J'ai trouvé les vidéos de « [L'instant Vittoz](#) ». Ainsi ai-je commencé avec l'un ou l'autre exercice : me poser, la marche consciente, la respiration... Cela me faisait beaucoup de bien. En même temps, cela faisait bouger des choses en moi et je sentais le besoin d'en parler. J'ai pris contact avec la thérapeute qui m'a alors proposé une session de 10 séances Vittoz en groupe. Ainsi, pendant deux mois et demi, nous avions ce rendez-vous Vittoz hebdomadaire. Chacun derrière son écran faisait l'exercice proposé. Puis nous étions invités à partager comment nous l'avions vécu. Ce fut bon de s'encourager ainsi. Cette session a permis de commencer à installer une pratique plus quotidienne.

Quand les idées tournent trop dans ma tête, les exercices Vittoz m'aident à revenir dans le moment présent, dans les ressentis, les émotions. En les écoutant, en m'écoutant, je comprends mieux le stress qui m'habite, ce qui me trouble, me peine, ce qui se passe en moi. Et cela est reposant. »

## ŒUVRES D'ART

# Bâillements et endormissements dans l'art

**E**n ce mois de novembre, les nuits rallongeant, le besoin de sommeil se fait de plus en plus sentir... Cela irait-il jusqu'à entraver notre découverte des pans méconnus de l'histoire de l'art ? Bien au contraire, car l'endormissement et le bâillement qui l'annonce ont été représentés à bien des époques par les artistes.

**Représenter le sommeil** et ses signes avant-coueurs est pour le peintre la démonstration d'une observation méticuleuse de la réalité. Georges de La Tour en est un des plus célèbres exemples. Dans son *Vielleur*, réalisé vers 1625 et conservé au musée des Beaux-Arts de Nantes (*ci-dessus*), il représente un vieux musicien, aux doigts encore agrippés à son instrument, mais dont le bâillement profond annonce la chute prochaine dans le sommeil... Ce sujet pauvre sur un grand format classe résolument ce tableau parmi les peintures réalistes du XVII<sup>e</sup> siècle, courant auquel on peut aussi rattacher les œuvres des frères Le Nain, et, plus lointainement, celles de Caravage et des Carrache. Georges de La Tour représente avec un luxe de détails la contraction des muscles, l'ouverture incontrôlée de la bouche, le plissement des ridules aux coins des yeux. Mais surtout, comble du réalisme, il représente une petite mouche posée sur la veste du vieilleur ; ou bien est-ce une mouche posée sur le tableau ? Le trompe-l'œil est trompeur.



Wikimedia commons



Wikimedia commons

**Montrer un personnage qui dort**, c'est aussi s'attirer immédiatement la sympathie du public. En effet, le spectateur est comme rendu complice, alors que la personne représentée, elle, est inconsciente. Moins d'un siècle après Georges de La Tour, aux Pays-Bas, Gerard Dou a exploité toutes les potentialités comiques de cette situation. Il réalise vers 1660-1665 *Femme endormie*, tableau conservé aujourd'hui à Vienne, au Liechtenstein Museum (*ci-dessous*).

Dans une taverne obscure, seulement éclairée d'une petite bougie et d'une lanterne posée à terre, deux hommes en train de fumer la pipe se moquent d'une femme assoupie sur son fauteuil, et l'un d'eux va même jusqu'à lui chatouiller les narines. Le petit serveur qui repart vers la gauche contemple la scène d'un air amusé. Pris entre empathie et amusement lui aussi, le spectateur se retrouve malgré lui complice de la farce, ce qui est un trait caractéristique des scènes de genre hollandaises de la période. Ce sujet ludique a tout pour charmer le collectionneur, et en cela, Gerard Dou sait parfaitement s'adapter au marché de l'art concurrentiel de son temps.

**Le sommeil est donc chargé** d'extraordinaires potentialités narratives : comiques, mais aussi tragiques dans d'autres cas. Par exemple, si l'on pense au *Sommeil de saint Pierre*, tableau du deuxième quart du XVIII<sup>e</sup> siècle (*page suivante*), peint par Giuseppe Petroni et conservé au Louvre, il s'agit d'un sommeil lourd de remords et de confusion. Affalé sur un livre, saint Pierre est comme écrasé par le regret du poids de sa faute. Le peintre parvient à évoquer tout l'épisode biblique avec une extraordinaire concision. L'épisode de la trahison et du chant du coq n'est absolument pas représenté, mais sa simple évocation lui donne un caractère encore plus frappant ; la composition elle-même est réduite à son strict minimum, puisque du seul

Wikimedia commons



personnage, on ne voit que le haut du crâne et les bras. Et l'éclairage latéral extrêmement vif, faisant ressortir la carnation claire du vieillard sur le fond sombre, accentue encore le côté tragique de la scène.

Revenons sur un mode plus joyeux avec le tableau le plus tardif que nous allons observer aujourd'hui : l'Autoportrait de Joseph Ducreux (1783, Los Angeles, Getty). Cette œuvre déconcertante est à replacer dans le contexte du goût des érudits du XVIII<sup>e</sup> siècle pour les pendants : en l'occurrence, son pendant était une allégorie du Silence. Quoi de plus bruyant en effet qu'un gros bâillement ? Et celui qui agite l'artiste a l'air particulièrement profond : un bras rigidifié, la main crispée en boule, l'autre bras replié convulsivement, le dos cambré, les sourcils froncés et les zygomatiques tendus... Ducreux était célèbre en son temps pour avoir présenté à tous les Salons un autoportrait dans une situation ou une émotion différente, à la manière de Rembrandt : bâillant, riant, dormant, déses-

péré, surpris, moqueur... Outre la logique du pendant et la démonstration de son savoir-faire de peintre, Ducreux se livre ici à une peinture presque scientifique par sa précision et son réalisme, et plus de deux siècles après, ce bâillement n'a rien perdu de son caractère contagieux.

Puis-je vous faire une confidence ? Je n'ai jamais autant bâillé qu'en écrivant cet article ! Mais j'espère que, malgré son sujet, il ne vous aura pas semblé trop soporifique... Et rappelez-vous : comme le disait Homère, « L'excès de sommeil fatigue » !

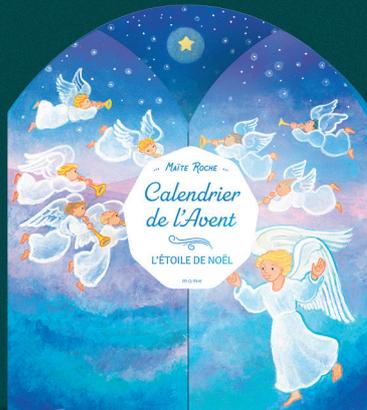
*Victoire Houdré, étudiante en histoire de l'art*



Wikimedia commons

# Découvrez pour Noël

des beaux livres chrétiens à lire, partager et offrir sans modération !



ATELIER DIY  
**Coloriage  
méditatif**



Extrait du livre  
**Mandalas pour méditer au fil  
de l'année**

de Sylvie Mériaux  
Éditions Mame



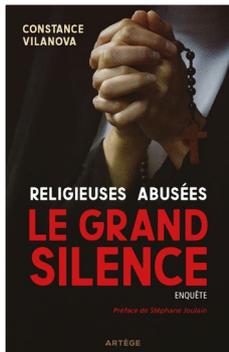
Quoi de plus apaisant que de se concentrer sur une activité manuelle, telle que le coloriage ? Cette activité n'est pas réservée aux enfants, et prolonge concrètement un dossier sur la fatigue. Le livre *Mandalas pour méditer au fil de l'année* de la Sœur Sylvie Mériaux propose donc

des mandalas, une forme circulaire très ancienne que l'on retrouve sur les rosaces des cathédrales. Voici sa représentation de Marie, Mère de Dieu et Mère de l'Église, pour laquelle elle propose aussi une méditation. Imprimez cette page, et à vos crayons ! *É. P.*





## Lire pour connaître

EN-  
QUÊTE

### RELIGIEUSES ABUSÉES, LE GRAND SILENCE

Constance Vilanova - Artège

Le rapport de la Ciase a récemment mis en évidence l'ampleur des abus sexuels commis au sein de l'Église et le silence de ceux qui ont couvert les agresseurs. Pour être davantage à l'écoute des victimes et mieux comprendre comment ces vies et ces corps ont été brisés, la lecture de *Religieuses abusées, le grand silence* est précieuse. La journaliste Constance Vilanova a enquêté sur des religieuses abusées par des personnes ayant des responsabilités ecclésiales, sur plusieurs continents. Apparaît souvent en toile de fond de ces crimes l'idée que la religieuse aurait une dignité inférieure à celle du prêtre... Des femmes élèvent la voix pour dénoncer ces atrocités, mais aussi des hommes tels que Stéphane Joulain, prêtre et psychothérapeute, qui souligne au sujet des trois vœux religieux : « *La pauvreté ne veut pas dire la précarité, l'obéissance ne veut pas dire la soumission et la chasteté n'est pas une aridité affective, ni une peur de l'autre, ni une option facultative.* » Sans oublier que la majorité de ministres ordonnés vivent dans l'honnêteté et la chasteté, nous devons être vigilants et éviter le déni.

Solange Pinilla

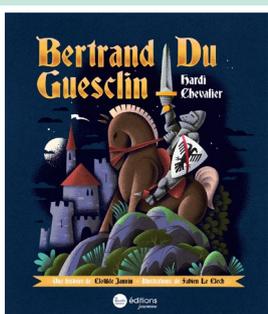
ROMAN

### LE TROISIÈME EXIL

Gabriel Privat - Pierre Téqui éditeur

Plus encore que *Le Portrait de Martin Sommeville*, premier roman de Gabriel Privat, la flamme qui anime ce professeur d'histoire-géographie fait vibrer *Le Troisième Exil*. Trois vieux amis - un journaliste, un historien et un ministre - vont se déchirer quand l'un d'eux, par amour pour sa compagne antillaise qui reste blessée par le rétablissement de l'esclavage par Napoléon I<sup>er</sup>, demande publiquement le retrait de ses cendres des Invalides. La perspective d'un « troisième exil » pour l'Empereur alimente une machine infernale médiatique et politique, dont les rouages outranciers écrasent la complexité des motivations de ceux qui l'ont mise en branle, et qui bientôt ne contrôlent plus rien. Au-delà du sujet d'actualité, l'auteur témoigne de sa conviction que l'étude de l'histoire peut restaurer un sentiment d'appartenance collective qui transcende les histoires personnelles sans nier les blessures du passé. Le sens de la nuance de l'auteur et son analyse des flux et reflux d'une information polarisée par la polémique face à des gouvernants volontiers calculateurs sont remarquables.

Dorothee Fournier



### BERTRAND DU GUESCLIN, HARDI CHEVALIER

Clotilde Jannin, Fabien Le Clech - Nouvelle librairie éditions jeunesse

Dès la couverture, le décor est planté : châteaux, chevaliers, épiques combats en armure. Clotilde Jannin raconte dans cet album l'histoire de Bertrand Du Guesclin, du garnement désobéissant au chevalier intrépide et loyal. Si Du Guesclin passionne encore des enfants du XXI<sup>e</sup> siècle, c'est parce que son courage, sa ruse et sa fidélité en ont fait un chef de guerre estimé de tous et quasiment légendaire. Découvrir l'histoire de France de cette manière est un réel plaisir et les parents apprécieront de lire et relire cette histoire vraie et inspirante aux illustrations naïves et dynamiques. *À partir de 5 ans.*

Marie-Antoinette Baverel

EN-  
FANTS

## Podcasts : notre sélection

Depuis cinq ans environ, le nombre de podcasts – ou « baladodiffusions » – est monté en flèche. Mot formé avec « iPod » et « broadcast » (diffusion), cet enregistrement numérique est soit natif, c'est-à-dire inédit, soit réécoute d'une émission de radio.

Voici notre choix, non exhaustif bien sûr, que vous avez enrichi suite à notre question sur les réseaux sociaux. Précisons que ces podcasts ont retenu notre intérêt non pas parce qu'on adhérerait à l'intégralité des propos enregistrés, mais parce qu'ils proposent un contenu intéressant, pertinent et stimulant, de durées variées (entre 5 minutes et 1h30 environ !). La plupart de ces podcasts, gratuits, ont un site web qui permet de savoir comment les suivre. Bonne écoute !

- **De belles rencontres, des histoires de foi** : on en trouvera sur le podcast **Zeteo**, qui interroge longuement des « témoins du Christ », comme Charles-Antoine et Cécile Schwerer, qui racontent leur passionnant voyage d'un an en Haute-Asie. **Un beau jour**, proposé par *Famille chrétienne*, interviewe « des hommes et des femmes croyants qui ont vécu un changement inattendu » qui a bouleversé leur vie.

Ciblé sur « celles et ceux dont le travail contribue à faire davantage connaître Jésus », le podcast **Communicants**

### ET AUSSI...

Des sujets spi chez le **Padreblog**, du développement personnel avec **Change ma vie**, des conseils pour sanctifier sa journée avec **Maman prie**, des interviews avec **Femmes puissantes**, des entretiens et chroniques autour de l'entrepreneuriat avec **Le podcast de Pauline Laigneau**, des rencontres dans l'émission **Visage** sur RCF, du coaching de leaders avec **Jenny Chamas Mastercoach**, des contenus pour les passionnés d'histoire (**Storiavoce**) ou de couture (**Cornelia dixit**)... Il existe encore de nombreux podcasts intéressants sur le web. À découvrir pendant vos trajets ou vos séances de cuisine ! *É. T.*



Pexels CC

chrétiens a été lancé en mai. Bien sûr, n'oublions pas celui de votre magazine **Zélie**, qui propose chaque mois des conversations avec des femmes inspirées et inspirantes.

Davantage axée sur le dialogue avec Dieu, l'émission **À l'école de la prière** sur Radio Notre-Dame diffuse des interviews sur les formes de prière, sur des témoins qui en vivent et sur l'enseignement des saints à ce sujet.

- **Coaching et développement personnel** – ou de couple – sont au rendez-vous dans plusieurs podcasts de qualité : **Bulle de bonheur** reprend sous forme de chroniques des questions du quotidien dans les différentes sphères de la vie, comme « *J'apprivoise mon ombre* ». Pour l'instant en vidéo,

**L'instant Vittoz** guide l'auditeur dans de petits exercices de la méthode Vittoz, tels que « *Avec la marche consciente, je sens mon corps en mouvement et accueille mon environnement* ».

Le podcast **L'aventure Sésame**, qui est « dédié aux femmes qui ont l'audace de construire leur bonheur affectif », évoque célibat et relation – par exemple : « *J'ai peur de la différence dans le couple* ». Répondant en direct aux questions d'une personne qui rencontre une difficulté dans la vie avec son conjoint, **Au cœur du couple** donne de précieuses clefs pour entretenir un amour durable.

- **Des podcasts d'éducation** se développent, dont les deux suivants : **Les Montessoricettes**, une mine d'informations sur la pédagogie Montessori, la discipline positive ou encore l'instruction en famille. **T'imagines apprendre** est davantage axé sur les apprentissages scolaires, avec des astuces concrètes, en particulier pour accompagner les devoirs sereinement.

- **Des trésors de culture** sont à découvrir avec **Franck Ferrand raconte**, émission de Radio Classique, qui rend vivants de nombreux sujets historiques, tels que la mort de Napoléon.

Achevée mais toujours disponible à l'écoute, l'émission **Ça peut pas faire de mal** reprend des extraits d'œuvres littéraires avec la voix du comédien Guillaume Gallienne ; ainsi vous découvrirez *Le Rouge et le noir* de Stendhal de manière haletante.

*Elise Tablé*

## Anne Lefèvre, une famille musicale

**L**e 15 décembre 2020, la vie d'Anne Lefèvre, de son mari Gabriel et de leurs six enfants – aujourd'hui âgés de 9 à 23 ans – a pris un nouveau tournant. En gagnant la finale de l'émission « La France a un incroyable talent » sur M6, grâce à leur chant sacré *a cappella* en famille, ils ont soudainement accédé à la notoriété. Mais l'amour de la famille Lefèvre pour la musique ne date pas d'hier. Anne, la mère, qui assure la direction du chœur familial, a commencé la flûte traversière à l'âge de 8 ans, ainsi que la formation musicale et la chorale. C'était dans l'école de musique de sa petite ville, à Pélussin du côté de Saint-Étienne.

« Je chantais du chant grégorien à la messe avec mes parents, nous raconte Anne. Le chant grégorien tient une grande place dans ma vie : c'est le chant liturgique par excellence, issu d'une tradition orale. » Aujourd'hui, elle fait partie du Chœur grégorien de Paris. Depuis des années, son mari, ses enfants et elle ont pris l'habitude de chanter en chœur.

« Nous faisons tous de la musique, explique la quadragénaire. Pour notre chœur familial, c'est moi qui m'occupe de la recherche de partitions, que j'arrange afin qu'elles soient adaptées aux voix de notre ensemble. » Lors de la finale de « La France a un incroyable talent », elle avait réalisé un *mash-up*, c'est-à-dire un mélange de *All Bells in Paradise* de John Rutter, et de *Douce nuit*. « Chacun propose ses idées, moi je réalise, car c'est plus mon univers ».



© Sylvie Bessou

*Douce nuit* est d'ailleurs l'un des quinze titres d'*Ad Vitam*, le premier abum que La Famille Lefèvre vient de sortir, le 29 octobre, chez Universal. Des titres de différentes époques y figurent.

Anne voit la célébrité comme « une chance » qui leur permet de faire découvrir la musique sacrée au plus grand nombre : « *Les portes s'ouvrent plus facilement !* ». Elle et son mari veillent cependant à « préserver leur famille ».

Au quotidien, Anne travaille dans l'agence d'événementiel que son mari a cofondée, Rejoyce, où elle s'occupe en particulier de la paie des intermittents. Elle donne des cours de chant, notamment à un chœur d'enfants, et continue d'apprendre cette discipline : « *Quand on se forme, on donne mieux !* ».

Élise Tablé

### QUESTIONNAIRE DE PROUST REVISITÉ

**Une saveur de votre enfance ?** Le petit déjeuner après la messe de 8h15 le dimanche.

**Le principal trait de votre caractère ?** Je suis une mélancolique audacieuse.

**Quelque chose que vous n'aimez pas faire ?** Je déteste faire des valises, ça me donne le tournis !

**Une musique qui vous redonne de l'énergie dans les moments difficiles ?** Écouter des cantates de Bach, c'est la musique de l'équilibre.

**La pièce préférée de votre garde-robe ?** Mon pull noir en cachemire...

**Un moment de qualité en couple ?** Une promenade, lorsque tout est calme dans la maison.

**Une phrase de l'Évangile qui vous inspire ?** « *Ne me touche pas* » (Jean 20, 17).

**Un moment qui vous ressource ?** Chanter ou faire chanter à la messe.

**Un titre de l'album *Ad Vitam* que vous aimez particulièrement ?** *In paradisum* de Fauré.

## UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

# Hélène Iswolsky, plume méconnue

**A**u crépuscule du XIX<sup>e</sup> siècle russe naissait, en 1896, Hélène Iswolsky, fille d'Alexandre Iswolsky, qui était aristocrate et diplomate du tsar. Cette position plaça Hélène à part dès le berceau. Elle reçut une éducation cosmopolite, entre les domaines familiaux situés à l'Ouest de l'empire, et les lieux d'affectation de son père, au Japon, au Danemark et enfin en France au moment où commença la Première guerre mondiale. Plusieurs fois invitée à la cour de Saint-Pétersbourg avec ses parents, c'est pourtant naturellement qu'Hélène suivit à Paris des cours de Bergson en auditeur libre, et se porta volontaire pour les services de la Croix-Rouge durant la Première guerre mondiale.

C'est pourquoi, en 1917, lorsque la révolution éclata en Russie, Hélène eut une position protégée, qui lui donna aussi un recul sur les événements. Sans jamais cesser d'être russe, elle acta l'effondrement du tsarisme sans nostalgie, et se qualifia plus tard elle-même, avec d'autres Russes de la diaspora, de « *post-révolutionnaire* ». Ce courant de pensée associait l'anti-communisme à la certitude de l'irréversibilité des changements opérés. Elle ne cessa jamais de fréquenter les cercles de Russes blancs, où se retrouvaient nombre de ses amis exilés en France. La mort de son père en 1919 ne lui laissant, ainsi qu'à sa mère et à son frère, que des dettes, la rapprocha de ces cercles issus de la noblesse ou de la grande bourgeoisie, unis par l'exil et la pauvreté.

**Âme orthodoxe**, Hélène était travaillée par la question de l'union entre chrétiens latins et orientaux. En 1923, en proie à une crise spirituelle, elle découvrit le monastère des bénédictines de Sainte-Scholastique dans le Tarn. Au cœur de cette paix qui lui rappelait la liturgie et la spiritualité orthodoxe, elle franchit le pas

vers l'union, devenant elle-même catholique de rite oriental.

Malgré les difficultés financières, sa vie fut consacrée à cette œuvre pour l'union de l'Ouest et de l'Est. Esprit brillant, Hélène prit la plume et s'ouvrit par son talent les colonnes de revues, comme *Esprit*, *Vigile* et la *NRF* où elle se faisait l'écho de la vie en Russie, de la littérature russe et de la spiritualité orthodoxe. Traductrice



© Éditions Salvator

d'auteurs comme Pasternak, ouvrière de la compréhension entre catholiques et orthodoxes, commentatrice de Dostoïevski et Tolstoï, elle consacra cette partie de sa vie, entre 1924 et 1939, à une intense production intellectuelle, dans le giron de personnalités chrétiennes de l'entre-deux guerres, notamment Jacques et Raïssa Maritain, Charles du Bos, François Mauriac, Emmanuel Mounier ou encore Stanislas Fumet. Sous leur patronage, elle publia *Les Rois aveugles*, écrit avec Joseph Kessel, puis *L'homme 1936 en Russie*, et *Femmes soviétiques*, sortis juste avant guerre.

Hélène permit la rencontre des cercles orthodoxes, notamment celui de Nicolas Berdiaev, avec ceux des catholiques comme les Maritain.

**Un mariage bref et malheureux** avec le baron russe blanc Rolf von Ungern-Sterberg la détourna à peine de ce qui était devenu sa vocation. La Seconde guerre mondiale réorienta cet équilibre. Quittant Paris pour le sud de la France en juin 1940, elle prit la route des États-Unis, avec des visas obtenus par l'entregent de Kerenski – ancien chef du gouvernement provisoire russe en 1917 et connaissance d'Hélène –, avec sa mère et son frère. Elle fut recueillie à New-York par la comtesse Tolstoï.

Son œuvre prit un tournant plus nettement axé vers l'œcuménisme. Fondant une revue et un centre d'études qui rassemblait orthodoxes et catholiques, protestants et juifs, elle tissa des liens entre l'Europe et l'Amérique, faisant connaître la spiritualité française de l'entre-deux guerres par son livre *Au temps de la lumière*, en 1945, qui vient d'être réédité chez Salvator.

**Elle tissa là-bas une amitié nouvelle** avec la militante Dorothy Day. Au tournant des années 1960, elle mena un dernier grand voyage en Europe, lieu de sa jeunesse, qui la conduisit jusqu'en Russie, quittée un demi-siècle auparavant. Elle s'y nourrit de la vigueur spirituelle du peuple, qui couvrait sous le boisseau du communisme. De retour aux États-Unis, elle reprit sa vie d'études et de prière. Ses travaux, après un temps d'éclipse dû au maccarthysme, furent reconnus par plusieurs universités. Elle reçut le deuxième concile du Vatican et la levée commune des excommunications entre Rome et le patriarcat de Moscou comme l'aboutissement d'un long chemin.

Sa vie était entrée dans sa dernière ligne, plus retirée du monde. Devenue oblate bénédictine sous le nom de Sœur Olga, elle s'éteignit dans la paix en 1975.

*Gabriel Privat*

RICHESSES DE NOS RÉGIONS (1/18)

## Voyage en Auvergne Rhône-Alpes

**N**os régions regorgent de beauté et de talents ! Nous vous proposons de parcourir mois après mois chacun de ces territoires.

Pour chaque région française, nous évoquerons un lieu à visiter, mettrons en avant un savoir-faire local, relaterons une initiative chrétienne et proposerons un sanctuaire vers lequel pèleriner.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, les régions ont été restructurées et sont au nombre de 18, dont treize en France métropolitaine et cinq en outre-mer. En respectant l'ordre alphabétique, nous commençons donc par la région Auvergne-Rhône-Alpes. Il s'agit de l'union de deux anciennes régions : d'une part l'Auvergne, composée de l'Allier (préfecture Moulins), du Puy-de-Dôme (Clermont-Ferrand), du Cantal (Saint-Flour) et de la Haute-Loire (Le Puy-en-Velay) ; d'autre part les Rhône-Alpes, où se trouvent l'Ain (préfecture Bourg-en-Bresse), le Rhône (Lyon), la Loire (Saint-Étienne), l'Ardèche (Privas), la Drôme (Valence), l'Isère (Grenoble), la Savoie (Chambéry) et la Haute-Savoie (Annecy).

Impossible de parler de tous ces territoires ici. Cependant, tout en coupant un morceau de Saint-Nectaire avec un couteau Laguiole, rêvez à votre prochaine randonnée dans les Alpes et lisez ce qui suit. *J. P.*

### ACTIVITÉ LOCALE

#### Au pays du thermalisme

La région Auvergne-Rhône-Alpes compte 24 stations thermales, soit un quart de l'ensemble des stations thermales françaises. En effet, de nombreuses sources thermales jalonnent la région : ces eaux sont recueillies directement sous terre et possèdent des vertus particulières dues à leurs minéraux, oligo-éléments et gaz. Les thermes sont apparus à l'époque gallo-romaine. Au XIX<sup>e</sup> siècle, on les considérait principalement pour leur rôle thérapeutique, et aujourd'hui, elles font partie d'une offre de tourisme et de bien-être. Les effets des cures ther-



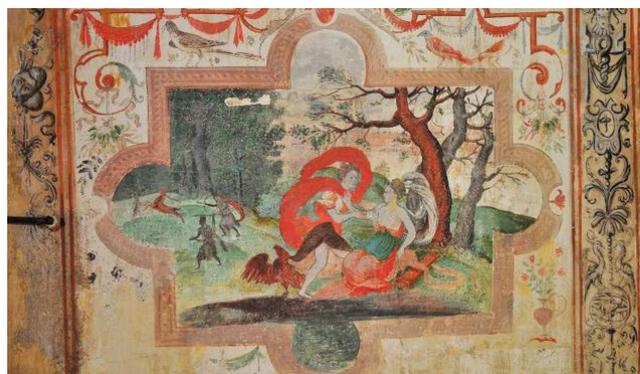
© Agglo Pays d'Issoire/ CC-BY-SA 3.0 FR

### À VISITER

#### Les peintures murales du château de Villeneuve-Lembron

**Non loin d'Issoire**, dans le Puy-de-Dôme, se dresse un château massif de la fin du Moyen-Âge : celui de Villeneuve-Lembron (*photo*). Ouvert au public, l'édifice conserve un très bel ensemble de décors peints des XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles, dans les galeries, salles et écuries du château. On y trouve des créatures fantastiques de l'imagination médiéval, telles que la Chicheface et la Bigorne. Ailleurs, ce sont des décors Renaissance, issus par exemple des *Métamorphoses* d'Ovide (*ci-dessous*). Au premier étage, des plafonds à la française présentent un décor d'inspiration champêtre. Les écuries, quant à elles, donnent à admirer un décor de la fin du XVI<sup>e</sup> siècle qui mêle scènes de batailles, épisodes bibliques et mythologiques.

À lire aussi • « *Clermont-Ferrand côté face* », *Zélie* n°47, page 20



© Agglo Pays d'Issoire/ CC-BY-SA 3.0 FR

> males sont antalgiques, relaxants et rééquilibrants, grâce aux bains, massages, jets et application de boue.

Parmi ces stations, on peut citer Divonne-les-Bains (Ain), Vichy et Néris-les-Bains (Allier), Chaudes-Aigues (Cantal), Royat-Chamalières (Puy-de-Dôme), Aix-les-Bains (Savoie) ou encore Évian-les-Bains (Haute-Savoie).

## INITIATIVE CHRÉTIENNE

### Pierre, une école innovante

Dans le 2<sup>e</sup> arrondissement de Lyon, « Pierre » se définit comme une école créative. Son objectif : former des chrétiens, en une année, à la louange, la théologie, l'audiovisuel, le graphisme, le leadership et l'entrepreneuriat pour l'Église. Fondée par Guillaume Cail et Jérémie Thomas et soutenue par le diocèse de Lyon, elle a ouvert en 2019.

Parmi les intervenants, on trouve Thomas Pouzin, chanteur de Glorious, qui enseigne la composition et la louange ; Alice et Vincent Drisch initient à l'innovation pastorale ; Amaru Cazenave au scénario et à la vidéo ; ou encore Line Sandrini à la communication non violente. « *La pratique sous forme de projets est au cœur de la pédagogie* », indique l'école. Il s'agit par

exemple de la réalisation d'un album de musique, ou de celle d'un magazine, *Apôtre*. L'école, qui entame sa troisième année universitaire d'existence, propose également au grand public une formation aux outils créatifs pour l'Église.



© Facebook.com/ecolepierre

## SANCTUAIRE

### Lalouvesc, sur les pas de saint Jean-François Régis et sainte Thérèse Couderc

Situé en Ardèche (Rhône-Alpes), le village de Lalouvesc fait partie de l'association des Villes-Sanctuaires depuis janvier 2020. Pourquoi vient-on pèleriner dans ce lieu, situé à 1092 mètres d'altitude ? Deux saints ont marqué ce site de leur histoire : saint Jean-François Régis et sainte Thérèse Couderc.

La basilique est dédiée à saint Jean-François Régis, prêtre jésuite du XVII<sup>e</sup> siècle surnommé « l'apôtre du Vivarais » ; il y est mort et ses reliques se trouvent ici. Né dans l'Aude et envoyé au Puy-en-Velay, il avait prêché dans le Velay, le Vivarais et le Forez, régions très marquées par les guerres de Religion. Seize vitraux de la basilique racontent la vie du saint, réali-

sés par Lucien Bégule, qui est aussi l'auteur des verrières du chœur de la basilique de Fourvière à Lyon.

La basilique Saint-Régis abrite également les reliques de sainte Thérèse Couderc depuis 2018. Cette dernière a cofondé au début du XIX<sup>e</sup> siècle la congrégation des sœurs du Cénacle, qui suit la spiritualité de saint Ignace de Loyola. Celle-ci avait pour rôle, au départ, d'accueillir les pèlerins venus au sanctuaire. D'autres communautés ont été créées ailleurs par la suite. Sainte Thérèse Couderc est décédée à Lyon en 1885.

Dans l'air pur des montagnes de Lalouvesc, on peut se rendre au musée Saint-Régis, à la chapelle Saint-Ignace, à la chapelle Saint-Régis, au parc des pèlerins, et profiter des spécialités régionales : tarte aux myrtilles, crème de marrons, bouteille de coteaux du Vivarais... Ce petit village (382 habitants dans la commune) accueille chaque année, hors période de Covid, 50 000 pèlerins. *J. P.*



De gauche à droite : F. Bassaget/FranckSeiller/Marie Lydia V./Wikimedia commons

Donnez votre avis sur ce numéro !  
Répondez au sondage, en cliquant ici >  
[forms.gle/rorGrqeuN97FLceC7](https://forms.gle/rorGrqeuN97FLceC7)

EN DÉCEMBRE DANS ZÉLIE  
Qui sont les anges ?

# FONDATION NATIONALE POUR LE CLERGÉ

Fondation reconnue d'utilité publique

« J'ai trouvé ici  
une grande miséricorde  
mutuelle. »

L'EHpad de l'abbaye de Faremoutiers, dans la Brie, accueille des sœurs âgées ou fragilisées, de tous ordres contemplatifs. Elles peuvent ainsi mener une vie monastique adaptée à leurs possibilités. L'abbaye retrouve ainsi sa vocation de lieu d'apaisement, reçu de Dieu et de sainte Fare au VII<sup>e</sup> siècle.

Sœur Claire-Marie a rejoint l'abbaye, après 40 ans passés à Cotignac. Si le climat est moins ensoleillé, sa joie et son Espérance lui permettent de vivre dans la paix ce grand changement. Aussi, le jardin monastique et thérapeutique avec ses fleurs parfumées, ses plantes aromatiques et son verger, lui donnent mille occasions de s'émerveiller.

Sœur Claire-Marie  
Abbaye bénédictine de Faremoutiers (77)

La Fondation Nationale pour le Clergé accompagne la protection sanitaire et sociale de milliers de prêtres, religieux et religieuses. Elle aide les diocèses et congrégations en difficulté à régler leurs cotisations sociales. Elle contribue aussi à financer la construction ou la rénovation d'établissements médicalisés ainsi que l'adaptation du domicile pour les personnes à mobilité réduite. Avec la pandémie, de nombreux diocèses et congrégations ont vu leurs ressources diminuer dangereusement.

**PLUS QUE JAMAIS NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !**

Création : www.egga.fr - Crédit photo : Philippe Acher

**POUR NOUS SOUTENIR EN LIGNE SUR [www.fondationduclerge.com](http://www.fondationduclerge.com)**

ou envoyer votre don à : Fondation Nationale pour la Protection Sanitaire et Sociale du Clergé de France - 3, rue Duguay-Trouin 75280 Paris cedex 06

**OUI, je veux aider les aînés de l'Église à vieillir décemment ET JE FAIS UN DON DE :** ..... €

Mme  Mlle  M Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville .....

Email ..... @ .....

Je souhaite en savoir plus sur :  Les actions de la Fondation  Les legs, donations et assurances-vie

\* 66% dans la limite de 20% de votre revenu imposable. 75% dans la limite de 50 000 € par an. Un reçu fiscal vous sera délivré.

## DÉDUCTION FISCALE\*

**66%**  
de votre don est déductible de  
votre impôt sur le revenu  
si vous êtes un particulier.

**75%**  
si vous êtes redevable de l'IFI.

Vos données personnelles sont enregistrées par la Fondation Nationale pour le Clergé dans un fichier informatisé pour lui permettre de les utiliser à des fins de gestion interne, de traiter votre don, de vous informer, de répondre à vos demandes ou, sauf opposition de votre part, de faire appel à votre générosité. Elles sont destinées exclusivement à la Fondation et à ses prestataires dont l'intervention est nécessaire au traitement de votre don. Conformément à la réglementation, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de mise à jour, d'effacement, de limitation du traitement, à la portabilité de vos données personnelles lorsqu'elles ne sont plus nécessaires aux traitements précités. Vous pouvez demander à ne plus recevoir de sollicitations, en vous adressant à la Fondation Nationale pour le Clergé, 3 rue Duguay Trouin, 75280 Paris cedex 06 – [dpo@fondationduclerge.com](mailto:dpo@fondationduclerge.com) – Tél. 01 42 22 74 28. La Fondation Nationale pour le Clergé ne transmet jamais les coordonnées de ses donateurs à d'autres organismes de collecte ou d'information.

ZEL121