

# Zelie

100% féminin • 100% chrétien

**SE REMETTRE**  
(VRAIMENT) AU SPORT

**HÉLÈNE : « J'AI PERDU  
MA JUELLE IN UTERO »**

**JULIETTE JUDE,**  
LA PEINTURE  
COMME ÉVIDENCE

Quand la  
**SANTÉ MENTALE**  
est fragile

  
**Émilie du Châtelet**  
mathématicienne

# Anne.K

médailles de baptême



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



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

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

gravure classique offerte avec le code ZELIE2025

# édito



Chères lectrices, certaines expériences ressemblent à la découverte d'un autre pays. Telle est la visite que je rendis, un jour d'hiver, à une personne qui séjournait dans un hôpital psychiatrique. C'était la première fois que je m'aventurais dans ce lieu, cheminant dans les allées entre différents pavillons. Le portail de l'établissement était fermé, les fenêtres protégées par de hauts parapets, les visiteurs interrogés sur ce qu'ils avaient apporté...

Cette ambiance m'était inhabituelle. Devant le bâtiment, quelques personnes fumaient ou discutaient brièvement. À l'intérieur, les chambres étaient spartiates et vétustes. Contrairement au préjugé que l'on a parfois - véhiculé par des actualités évoquant des méfaits de personnes « déséquilibrées » -, les personnes croisées dans les couloirs n'avaient pas l'air particulièrement bizarres, sauf une ou deux, pas plus qu'elles n'étaient menaçantes. Loin de l'image des asiles du XIX<sup>e</sup> siècle - où l'on était interné à vie -, le patient reste hospitalisé en psychiatrie aujourd'hui près d'un mois et demi en moyenne. De fait, les personnes ayant des troubles psychiques ne sont, pour la majorité, pas dangereuses pour les autres ! Elles ont surtout de profondes angoisses. La réalité de ces troubles est très diverse, et parfois, il y a autant de formes du trouble que de patients. D'ailleurs, dans *Un coup de hache dans la tête*, le psychiatre Raphaël Gaillard s'interroge : pourquoi ces troubles seraient-ils « mentaux » alors qu'ils impliquent aussi le corps ? La schizophrénie touche 1 % de la population française, les troubles bipolaires 2 à 3% ; une personne sur cinq connaîtra un épisode dépressif caractérisé au cours de sa vie. Alors que la santé mentale a été déclarée « Grande cause nationale 2025 », parler davantage des situations où elle est fragile permet d'écarter la honte qui entoure encore souvent celles-ci.

Solange Pinilla, rédactrice en chef

## SOMMAIRE

- 4 L'Esprit Saint dans la Trinité
- 6 Sainte Marguerite d'Écosse, le modèle des reines
- 7 Se remettre au sport
- 9 Des alternatives au smartphone
- 10 Hélène : « J'ai perdu ma jumelle in utero »
- 12 Les bonnes nouvelles d'octobre
- 13 Quand la santé mentale est fragile
- 14 Dans la tête d'une personne bipolaire
- 15 4 regards sur les troubles psychiques
- 17 Eva Mazur, pair-aidante : « Aider, grâce à ce que j'ai vécu »
- 18 Témoignage : surmonter la dépression en couple
- 20 Œuvres d'art : les Monomanes de Géricault
- 21 Culture : un certain regard
- 22 Juliette Jude, la peinture comme une évidence
- 24 Émilie du Châtelet, mathématicienne des Lumières

## COURRIER DES LECTRICES

« Bonjour, je réagis au très émouvant témoignage de Victoire qui a accouché sous X (*Zélie n°108*, p. 10 et 11). Mon mari et moi sommes les parents d'un adorable garçon que nous avons adopté alors qu'il avait deux mois et demi. Son arrivée a changé notre vie, nous rendons grâce pour cela. Très souvent nous pensons à sa maman biologique et au cadeau inestimable qu'elle nous a fait en choisissant la vie. Nous prions pour elle. Le témoignage de Victoire me

touche beaucoup. Elle a choisi la vie et l'amour : merci. »  
*Anne-Sophie*

« Une petite rectification sur la recette que l'auteur nomme à tort "Gâteau basque au chocolat" (*Zélie n°108*, p. 23). Il s'agit d'une autre recette. Celle présentée est inspirée du fameux *cheese cake* basque ou *tarta de queso donostiarra*, une spécialité élaborée à l'origine par le restaurant de San Sebastian La Viña. Parole de Basque ! » *Alice*



### Magazine Zélie

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

Directrice de publication :  
Solange Pinilla

Rédactrice en chef : S. Pinilla

Magazine numérique gratuit.  
Dépôt légal à parution.

Maquette créée par Alix Blachère.

Photo page 1 : Unsplash

Les images sans crédit photo indiqué sont sans attribution requise.

ZOOMS SUR LE SYMBOLE  
DE NICÉE-CONSTANTINOPLE (6/8)  
**L'Esprit Saint  
dans la Trinité**

**Ce mois-ci, nous approfondissons l'affirmation suivante du Credo : « Je crois en l'Esprit-Saint qui est Seigneur et qui donne la vie. Il procède du Père et du Fils. Avec le Père et le Fils, il reçoit même gloire et même adoration. Il a parlé par les prophètes. »**

Après avoir proclamé la foi en Dieu, le Père tout-puissant, et en Jésus-Christ, son Fils unique, le Credo proclame la foi en l'Esprit-Saint. Ce mystérieux Esprit nous paraît souvent insaisissable et énigmatique. Il est resté longtemps le grand oublié des théologiens. Il est à la fois le « tout proche », par qui Dieu habite en nous, et le « tout autre », spirituel, qui échappe à toute représentation.

Dès l'origine, les premières communautés chrétiennes obéissent à l'injonction du Christ : « Baptisez-les au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit » (Mt 28, 19), sans nécessairement chercher à préciser la nature, ni même les relations, de ces trois personnes. Mais après la récusation de la divinité du Christ par Arius, au IV<sup>e</sup> siècle, la divinité de l'Esprit est, elle-aussi, sujette à débat. Ces oppositions obligent l'Église à préciser sa foi en la divinité de l'Esprit lors du concile œcuménique de Constantinople en 381.

Tout ce que l'Église se permet d'affirmer de la Trinité est tiré de la Bible. Diverses images sont utilisées pour symboliser l'Esprit dès l'Ancien Testament. Elles proviennent de la nature : le vent, le souffle, l'eau, le feu, la nuée, la colombe... L'Esprit Saint est présent dès la Création et pour nous, dès le deuxième verset de la Bible : « Au commencement, Dieu créa le ciel et la terre. La terre était informe et vide, les ténèbres étaient au-dessus de l'abîme et le souffle de Dieu planait au-dessus des eaux. »

Le rôle de l'Esprit Saint est important : il procure, par grâce, « sagesse, intelligence, connaissance et savoir-faire universel » (Ex 31, 3). Il nous ouvre non seulement à la



Chape brodée - « Juxtaposition trinitaire » - de la réserve du diocèse de Quimper et Léon. Photo © Gaëlle de Frias

présence de Dieu au monde, mais nous rend capables de la confesser. De la même manière, il nous fait reconnaître la nature divine du Christ. Ainsi nous permet-il d'affirmer que Jésus est Seigneur (cf. 1Co 12, 3) et qu'il est présent dans l'Église.

Dans le Nouveau Testament, l'Esprit nous apparaît clairement comme la personne à part entière qu'il est de toute éternité : il conduit Jésus au désert (cf. Mt 4, 1), lui permet de chasser les esprits (cf. Mt 12, 28) et d'exulter dans la prière (cf. Lc 10, 21). Il est également quelqu'un contre qui il est possible de blasphémer (cf. Mt 12, 31). En revanche, lorsque l'Esprit nous concerne, les verbes sont conjugués au futur : lorsqu'il viendra, envoyé par le Christ (cf. Jn 16, 7), il nous fera accéder à la vérité tout entière (cf. Jn 16, 13), il nous enseignera (cf. Lc 12, 12) et parlera en nous (cf. Mt 10, 20). Il est promesse de Jésus : avant de quitter ce monde, il déclare : « Cependant, c'est votre intérêt que je parte ; car si je ne pars pas, le Paraclet ne viendra pas vers vous ; mais si je pars, je vous l'enverrai. » (Jn 16, 7) Il en parle alors comme une « force d'en haut », un protecteur qu'il enverra aux disciples pour leur révéler toute chose. Pour le pape Jean-Paul II, « la Pentecôte est l'accomplissement de la Nouvelle Alliance, dans laquelle Dieu se donne, non seulement à son peuple, mais à toute l'humanité ».

Il nous est difficile de comprendre que le départ de Jésus est une bonne nouvelle ; nous ne voyons pas immédiatement comment le don de l'Esprit Saint nous est plus profitable que la présence physique du Fils de Dieu. C'est pourtant une belle réalité : le projet ultime du Christ n'est pas son Incarnation, mais notre salut ; son but n'est pas d'être présent physiquement avec nous pour toujours, mais notre conversion. La présence concrète de Jésus était certainement utile et précieuse pour les apôtres, mais elle pouvait, éventuellement, justifier une certaine passivité. L'Esprit Saint, au contraire, nous rend pleinement acteurs

de notre vie baptismale. Il est puissance de Dieu au service de son œuvre de Salut, demeurant présent dans son Église jusqu'à la fin des temps.

Depuis le mois de mai, dans cette rubrique de *Zélie*, nous avons tenté de mieux comprendre qui sont le Père, le Fils et l'Esprit Saint, mystérieuse Sainte Trinité. « Il est impossible de parvenir à la connaissance de la Trinité des personnes divines par la raison naturelle », nous dit saint Thomas d'Aquin. Et pourtant, c'est véritablement cette foi qui donne tout son sens à notre vie.

Le terme « Trinité » ne figure pas dans la Bible, ni même dans les confessions de foi chrétiennes usuelles que sont le Symbole des apôtres et le Symbole de Nicée-Constantinople ; c'est la Tradition de l'Église qui nous l'enseigne. Il aurait été utilisé pour la première fois par Théophile d'Antioche dans ses écrits *Ad Autolyicum* (À *Autolycus*) vers 186 puis repris par Tertullien. La foi en la Trinité n'est pourtant pas un ajout tardif à la doctrine du christianisme. Jésus nous y introduit : il nous fait savoir qu'il est le Fils unique d'un Père dont il fait la volonté et qu'il est conduit par l'Esprit. Nous comprenons qu'il y a trois personnes en relation, unité et égalité des trois, mais diversité de leurs rôles à nos côtés.

Nous croyons en un seul Dieu. À lui seul, il est le tout-divin, le tout-puissant. Nous touchons là à l'être même de Dieu. Cependant si Dieu est amour, comme le définit saint Jean, il est donc intrinsèquement relation. C'est également ce que signifie le terme « Un » que



Trône de grâce, statue polychrome XIX<sup>e</sup> siècle à l'église de la Trinité à Angers.

Photo © Gaëlle de Frias

## Sainte Élisabeth de la Trinité, à la gloire du Dieu trois fois Saint

À quoi pense donc la jeune Élisabeth au moment où ses doigts courent aisément sur le clavier du piano ? En réalité, elle se retrouve comme « seule avec le Maître divin ». Ainsi, confie-t-elle, « on joue pour Lui avec toute son âme, et l'on fait sortir de son instrument des sons pleins, à la fois puissants et doux. Oh ! que j'aimais à Lui parler ainsi ! »



Wikimedia commons

Pour elle, le Dieu Trinité n'est pas une idée, mais un Hôte divin. Elle écrit à une de ses amies : « C'est si simple. Il est toujours avec nous, soyez toujours avec Lui ». Un jour, elle se met à signer ses lettres *Laudem gloriae* (louange de gloire), pressentant que son nouveau nom au Ciel sera celui-là. Sa prière la plus connue reste : *Ó mon Dieu, Trinité que j'adore.*

Elle termine sa vie en confiant : « Je vais à la Lumière, à l'Amour, à la Vie ! ». La vive conscience de la présence trinitaire, aimante et aimée, est-elle l'apanage d'une fille choisie « pour se livrer à la vie des Trois, à l'union à Dieu » ? Élisabeth en doute : « Cette meilleure part qui semble être mon privilège en ma bien-aimée solitude du Carmel, est offerte par Dieu à toute âme de baptisé. »

Abbé Vincent Pinilla

Dieu emploie lorsqu'il s'adresse à Moïse : « Écoute Israël ! Notre Dieu est le Seigneur Un » (Dt 6, 4). Considérer ainsi l'unité de Dieu nous ouvre déjà à une pluralité en Dieu comme nous le redit Jésus : « Le Père et moi sommes Un » (Jn 10, 30). C'est une première ébauche de l'idée même de Trinité.

Il en découle que, puisque nous sommes créés à la ressemblance du Dieu Un, nous sommes appelés à être unis les uns aux autres, à être un comme Jésus est un avec son Père (cf. Jn 17, 22). Cette recherche de l'unité est le reflet, dans notre vie, de l'amour trinitaire.

« Dieu s'est fait homme pour que l'homme devienne Dieu » nous dit saint Athanase dans son livre *Sur l'Incarnation du Verbe*, reprenant à sa manière une intuition de saint Irénée. Le mois prochain, nous verrons donc comment notre salut en Dieu se réalisera, en toute espérance, lors des fins dernières.

Gaëlle de Frias, théologienne

## Sainte Marguerite d'Écosse, le modèle des reines

**M**arguerite naît en exil, en 1046, en Hongrie. Petite-fille des rois anglais, elle rentre dans son pays avec sa famille mais doit à nouveau fuir quelques années plus tard, quand Guillaume duc de Normandie fait la conquête de l'Angleterre. Avec son jeune frère Edgard, elle se réfugie en Écosse auprès du roi Malcom III.

Ce roi décide de défendre la cause de Marguerite par les armes, et il l'épouse. Sous l'influence de cette femme vertueuse, il devient un roi sage. Dieu bénit leur mariage. Marguerite donne ensuite naissance à six princes et deux princesses. Le couple est très uni. Le royaume est bien géré malgré les luttes avec l'envahisseur normand.

Marguerite regarde le royaume d'Écosse comme une grande famille dont elle est la mère : c'est pourquoi elle s'applique à y faire régner la piété et les bonnes mœurs. Elle protège les arts et les sciences. Elle introduit la liturgie romaine dans l'Église d'Écosse. Le royaume est divisé en diocèses, des chapitres sont fondés dans chaque cathédrale, des paroisses prennent naissance, des ordres religieux sont appelés de France et couvrent le pays de fondations.

Marguerite veut réprimer les abus. Les Écossais par exemple, n'observent pas le jeûne du Carême. Ils profanent, par des travaux serviles, le repos du dimanche et des fêtes. Ils ne remplissent pas tous leurs devoirs religieux, principalement la communion pascale. Marguerite appelle des prédicateurs pour rétablir la pratique religieuse et faire aimer la vertu. Le roi la seconde : la simonie, l'usure, les mariages entre proches parents, les superstitions, sont bannis.

La charité s'épanouit à l'exemple du couple royal qui, avant de se mettre à table, distribue, genou à terre, aux pauvres, des mets semblables à ceux que l'on sert à la famille royale. La reine visite les hôpitaux, s'occupe principalement des veuves et des orphelins, libère les débiteurs insolvables et relève les familles ruinées. Elle rachète les captifs, les voyageurs pauvres et les étrangers trouvent asile dans les hôpitaux qu'elle a fondés.

Marguerite prie, pour ainsi dire, jour et nuit et pratique de grandes austérités. Elle ne mange que ce qu'il faut pour ne pas mourir de faim et retranche tout ce qui pourrait flatter la gourmandise.

Lors du siège du château d'Alnwick dans le Northumberland, Malcom et son fils aîné sont tués dans la bataille à l'issue d'une honteuse trahison. La reine, déjà malade, est mortellement atteinte quand elle apprend la nouvelle. Elle se jette à genoux, bénit Dieu qui lui envoie cette épreuve et expire peu de temps après, le 16 novembre 1093, à Edimbourg. Elle a quarante-sept ans.

Sainte Marguerite est patronne de l'Écosse.

*Mauricette Vial-Andru*



Wikimedia commons

### Prière dans la détresse

« **Vers Dieu**, je crie mon appel ! Je crie vers Dieu : qu'il m'entende !

Au jour de la détresse, je cherche le Seigneur ; la nuit, je tends les mains sans relâche, mon âme refuse le réconfort.

Je me souviens de Dieu, je me plains ; je médite et mon esprit défaille. (...)

Je me souviens des exploits du Seigneur, je rappelle ta merveille de jadis ;

je me redis tous tes hauts faits, sur tes exploits je médite.

Dieu, la sainteté est ton chemin ! Quel Dieu est grand comme Dieu ? »

*Psaume 76*



## Se remettre au sport

**Qu'on l'ait beaucoup pratiqué ou qu'on n'ait jamais été très sportive, reprendre une activité physique est très bénéfique pour la santé et le bien-être. Cependant, comment garder la motivation ?**

**Éclairage avec Bénédicte Huguet du Lorin, cofondatrice du Centre de formation à l'éducation naturelle près d'Orléans, instructrice et monitrice d'hébertisme - l'hébertisme étant une méthode d'éducation physique basée sur des mouvements naturels et pratiquée dans la nature (photo).**

**Zélie : Quelle est votre relation au sport, depuis votre enfance ?**

*Bénédicte Huguet du Lorin :* J'ai toujours fait du sport : notamment de la natation, du ju-jitsu et de la gymnastique. Mon père travaillait dans le sport. Quand j'ai rencontré mon époux, Audry, je me suis mise à pratiquer le taekwondo, un art martial d'origine coréenne. Nous avons monté ensemble un club de taekwondo à Orléans. Peu à peu, nous avons pris conscience que cet art martial n'était pas toujours en harmonie avec la vision et la culture chrétiennes. Nous nous sommes ensuite demandés ce qui existait comme activité physique typiquement française, et nous avons découvert la méthode naturelle d'éducation de Georges Hébert, connue sous le nom d'hébertisme. À l'époque, comme nous sommes tous les deux professeurs d'EPS (Éducation physique et sportive), nous enseignions l'hébertisme à l'école, et au Centre Hébertiste que nous avons fondé à Orléans.

**En quoi le sport est-il nécessaire pour être en bonne santé ?**

Je précise d'abord que le sport et l'activité physique ne sont pas équivalents. Il me semble que le sport est davantage en lien avec la notion de compétition et de dépassement de soi par rapport aux autres ; c'est une pratique qui a des règles et des conventions. Par exemple, lorsqu'on dit qu'on fait « du sport » quand on pratique la course à pied seul, ce n'est pas le bon terme, car il n'y a pas de notion de compétition.

L'activité physique, elle, consiste à mobiliser son corps pour agir, par exemple marcher, courir, sauter, nager, lancer, ou encore porter. Le fondateur de l'héber-



© Centre hébertiste d'Orléans

tisme, Georges Hébert, soulignait qu'être physiquement en forme permettait de se rendre utile. Dans le centre que nous animons, il y a une personne qui n'a pas fait de sport depuis plus de 25 ans ; grâce aux modulations de l'entraînement en intensités et en distances, elle peut aujourd'hui s'entraîner en toute sécurité.

Les effets bénéfiques de l'activité physique sur le corps sont nombreux, notamment au plan physiologique (activité cardiaque, circulation sanguine, perte de poids), au plan psychologique (amélioration du bien-être, estime de soi) et contribue au renforcement du lien social (sentiment d'affiliation).

Dans notre centre, une femme avait des problèmes de cœur très sérieux depuis cinq ans. Elle a fait de l'hébertisme, pendant 45 minutes, une fois, puis deux, puis trois fois par semaine. Les médecins ont constaté que son cœur s'était complètement transformé !

L'activité physique renforce la masse musculaire et donne une forme qui permet de courir, sauter, grimper ou encore se défendre. Elle provoque la sécrétion d'endorphines qui augmente notre bien-être général. Elle procure davantage de vitalité.

**Quels sont les effets de l'activité physique sur la santé mentale ?**

On fabrique de la confiance en soi. Grâce à l'activité physique, on se voit beaucoup évoluer : au début on court

### Améliorer la posture

« L'activité physique permet souvent de ne plus avoir besoin d'aller chez le kinésithérapeute, explique Bénédicte Huguet du Lorin. Quand on a des problèmes de dos ou de sciatique, l'entraînement peut les résoudre. Cependant, les sports de raquette tels que le tennis de table et le badminton ne font travailler qu'un seul côté du corps. L'idéal serait un sport plus global, plus équilibrant, faisant travailler l'ensemble du corps. »

2 minutes, puis 3 minutes, puis 15, puis 20 minutes ! Au bout d'un an de pratique de l'hébertisme, une femme a été capable de faire une traversée aux échelles horizontales (*cheminement en suspension par les mains, ndlr*). L'activité physique apprend la persévérance et l'audace ; une participante de notre centre a pu à nouveau oser jouer à quatre pattes avec ses petits-enfants.

L'activité physique en plein air contribue à développer le sens du réel ; on bouge, même s'il fait froid, chaud ou qu'il pleut. On apprend le sens du réel par rapport aux autres : on ne le laisse pas sur le carreau, on pratique l'entraide et la coopération. L'activité physique permet aussi d'être en lien avec soi-même, avec ce qu'on est capable de faire, et ce vers quoi on peut tendre. Lorsqu'on s'entraîne seul, il manque cette notion d'entraide et l'altruisme propre à l'hébertisme.

### Selon vous, comment être persévérant dans l'effort ?

La persévérance s'apprend progressivement grâce aux « petits pas ». Au début, une simple marche peut essouffler. On adapte alors les intensités et les distances, pour ne pas aller jusqu'à l'épuisement. Il faut avoir l'humilité de s'écouter et de se respecter. Si l'on n'a pas fait de sport depuis 10 ans, mieux vaut se fixer des objectifs à sa portée. Que ce soit en marchant ou en nageant, gardons des objectifs réalistes. Nos réserves vont grandir.

Il est plus facile, également, de continuer l'effort quand on est en groupe que seul, et d'honorer son rendez-vous.

### Comment choisir l'activité qui nous convient le mieux ?

On peut se demander : ai-je besoin d'être seul, ou en équipe ? Que développent les sports parmi lesquels je vais faire mon choix ? Si je suis un « recommençant », mieux vaut un sport pas trop intense. Si je suis en surpoids, j'évite la course à pied, car elle fait travailler les articulations, donc elle risque d'abîmer les genoux, les hanches ou le dos. Mieux vaut préférer dans ce cas la natation, la marche ou le vélo. Il existe aussi le Pilates, qui renforce l'ensemble du corps en profondeur. Les variantes – de distance ou encore d'intensité – ne sont pas possibles dans tous les sports.

On peut donc se demander ce qui nous fait envie et ce qu'on peut maintenir dans la durée. Il est également

possible d'alterner : piscine aux beaux jours, marche ou Pilates en hiver. En tout cas, si on a eu une blessure, reprendre un sport compétitif n'est sans doute pas une bonne idée. Mieux vaut aussi demander conseil à son médecin si on a un problème de genou, de cœur, ou un périnée fragile. Enfin, il existe aussi les coachs sportifs : je connais une grand-mère de 86 ans qui se fait coacher !

### Quelles erreurs éviter, notamment pour ne pas avoir de courbatures ?

Mieux vaut ne pas trop en faire, pour être en forme le lendemain – surtout si on ne peut pas faire de sieste. Il faut penser à bien respirer, inspirer, souffler. Après l'effort, il est important de se réhydrater. On peut prendre une douche chaude, en finissant par 30 secondes d'eau bien froide. Les étirements peuvent également aider à éviter les courbatures.

### Qu'est-ce que l'hébertisme, que vous enseignez ?

Georges Hébert est un officier de marine, qui a beaucoup observé les populations qui étaient en bonne santé. En 1902, en voyant l'éruption d'un volcan, la montagne Pelée en Martinique, qui a fait 30 000 morts, il a sauvé 700 personnes à l'aide de 40 hommes. Ce sont les hommes les plus en forme qui ont pu sauver davantage de personnes. Hébert a donc repris l'ensemble de tout ce que l'homme est capable de faire : marcher, courir, marcher à quatre pattes, sauter, s'équilibrer, lancer, porter, se défendre et même nager. Il a établi dix familles de mouvements, qui permettent à l'être humain d'être en bonne santé.

Cette méthode naturelle et intégrale correspond à peu près à ce que fait un enfant dans une cour de récréation – sauf nager. Elle est universelle, convient à tout type de personnes, du novice au sportif de haut niveau. Cela procure beaucoup de joie de s'entraîner physiquement, surtout en plein air et avec d'autres. J'y ai vu une joie que je n'ai pas trouvée dans d'autres sports. On est dans l'émerveillement de la nature, et l'action de grâce de ce que Dieu nous permet de faire : marcher, courir, passer en-dessous, marcher à quatre pattes, équilibrer, lancer, porter, ou encore nager.

Propos recueillis par Solange Pinilla

## De l'activité physique à la maison et sans écran

Pour celles qui préfèrent s'entraîner et se tonifier chez elles, Zélie a testé avec succès deux livres qui proposent des programmes progressifs et accessibles. Un support écrit et imagé permet d'éviter d'allumer un écran, et de rester ainsi mieux connectée à ses sensations. Dans *Bougez 15 petites minutes par jour* (Marabout), Lydie Raisin, diplômée en gymnastique, en danse et en culture physique, propose des séances de 15 minutes en cinq étapes, de l'échauffement à l'étirement en passant par des exercices progressifs qui musclent le haut et



le bas du corps. Deux niveaux sont proposés, pour s'adapter à chacune.

Le livre *Défi Pilates* (Eyrolles), quant à lui, a été écrit par Ingrid Roger, coach sportif à Reims. Elle explique que le Pilates a été inventé par Joseph Pilates, un Allemand qui, pendant la Première guerre mondiale, a développé des exercices, en s'appuyant à l'époque sur des lits d'hôpitaux notamment. *Défi Pilates* propose de s'appuyer parfois à un mur, et surtout de réaliser des exercices progressifs qui vont muscler en profondeur et améliorer l'équilibre. Pour les deux livres que nous mentionnons, respiration et précision sont des notions centrales. *J. P.*



# INSPIRATIONS Des alternatives au smartphone

Quand on sait que la simple présence d'un smartphone à côté de soi peut faire secréter de l'adrénaline à notre cerveau, l'empêchant d'être au repos, il apparaît important de garder une distance avec cet outil numérique de poche. Qu'il s'agisse de se réveiller – un réveil basique suffit –, de s'orienter ou de connaître la température extérieure, il existe des objets simples (comme sur cette page non sponsorisée) qui évitent d'utiliser son smartphone et les mécanismes de dépendance souvent liés.

É. J.



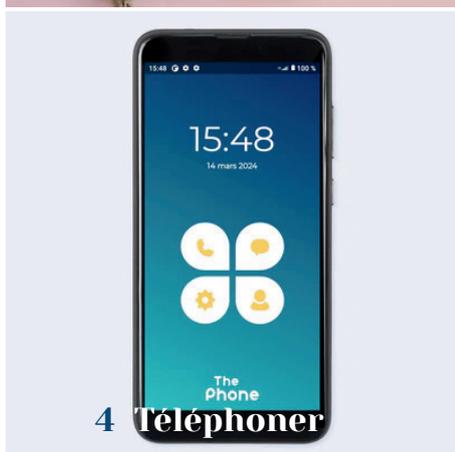
1 Noter



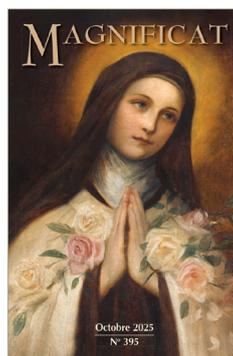
2 Se réveiller



3 Se repérer



4 Téléphoner



5 Prier



6 Jouer



7 Photographier



8 Planifier



9 Connaître la météo

1. Carnet dos carré « Papillons et Cie » (Les Éditions du Paon). 2. Radio-réveil « Model Three BT » (Tivoli Audio). 3. Atlas routier plastifié France (Michelin). 4. Téléphone à écran tactile sans Internet (The Phone). 5. Revue mensuelle pour prier *Magnificat*. 6. Jeu « Théotemo, le kems de la Bible » (Mame). 7. Appareil photo numérique Leica Sofort 2 (Leica). 8. Semainier « Agenda littéraire 2026 » (Gallimard). 9. Station météo avec sonde extérieure « Largo » (TFA Dostmann).

## TÉMOIGNAGE

# Hélène : « J'ai perdu ma jumelle in utero »

**Il y a dix ans, Hélène a découvert qu'elle avait eu une sœur jumelle, décédée alors qu'elles étaient toutes les deux dans le ventre de leur mère, à 3 mois de grossesse. Un immense éclairage pour Hélène, qui avait vécu jusqu'ici dans un grand sentiment d'incomplétude et de solitude. (Ce récit traite d'un sujet douloureux, lisez-le seulement si vous vous sentez prête.)**

« **J'** ai toujours eu un énorme problème de recherche d'identité. Je n'arrivais pas à savoir qui j'étais. Pourtant, j'avais des parents, je savais d'où ils venaient. J'éprouvais cependant un très grand sentiment d'isolement et de manque. Je me souviens qu'à 22 ans, j'avais dit à ma mère : « *Tu sais, j'ai un sentiment d'incomplétude énorme !* » Je ressentais également depuis toujours de la tristesse, de l'angoisse et de la culpabilité. Et je ne savais pas pourquoi ! J'avais aussi très souvent des maux de ventre, des maux de dos ou de tête. J'ai vu de nombreux spécialistes. Ils me donnaient des médicaments, mais les maux réapparaissaient ailleurs. Surtout, je n'arrivais pas à bien dormir.

**Je ne m'aimais pas**, et un événement est particulièrement révélateur de cette difficulté à m'accepter moi-même. Avec mon mari, nous avons eu trois garçons. Puis, en 2007, nous avons attendu un nouvel enfant. J'éprouvais, étonnamment, un fort sentiment de rejet envers ce bébé. J'avais de très fortes insomnies, ainsi que des rêves où je faisais une fausse couche. À la première échographie, j'ai vu mon bébé qui bougeait dans tous les sens. L'échographiste m'a dit qu'elle avait rarement vu un bébé avec une aussi grande vitalité ! Cet enfant voulait vivre. J'ai eu ainsi une grâce de réconciliation avec ce bébé.

**Nous avons appris que c'était une fille.** C'était très dur : je n'arrivais pas à porter l'idée d'avoir une fille ! J'ai été en dépression pendant toute la grossesse.

Vers 7 mois et demi de grossesse, j'ai rencontré une thérapeute. En fait, elle me disait que je me projetais dans le bébé, comme si c'était moi-même que j'accueillais. Or, j'avais une haine de moi telle que je ne pouvais regarder une photo de moi bébé. La thérapeute m'a dit : « *Ce que vous avez vécu n'est pas de votre faute.* » Je ne savais pas



Unsplash

de quoi elle parlait exactement, mais j'ai senti le poids de la culpabilité se décharger physiquement de mes épaules. À partir de ce moment-là, je me suis remise à dormir !

Enfin, l'accueil du bébé s'est très bien passé. Ma fille et moi avons une merveilleuse relation, c'est un vrai cadeau.

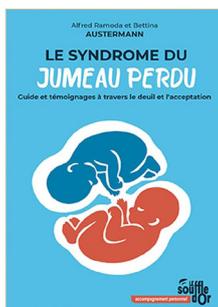
**Un autre enfant** m'a guidée aussi dans ce chemin vers mon histoire intra-utérine. Avec mon troisième fils, c'était très compliqué. C'était un enfant très colérique et stressé. Il faisait des terreurs nocturnes. Je ne comprenais pas. Un jour, je l'ai emmené chez une psychologue formée par Bernadette Lemoine, qui est spécialiste des blessures de séparation. Elle l'a fait dessiner. Puis elle m'a dit : « *Regardez son dessin* ». Il avait tracé des cercles les uns dans les autres - « *C'est Maman* », a-t-il expliqué -, un fil avec un haricot - « *C'est moi* » - et un haricot sans fil - « *Là, c'est ma pierre* ». Elle m'a demandé si j'avais perdu un bébé, jumeau de mon fils. Je lui ai dit que lors de cette grossesse, j'avais perdu du sang pendant une demi-journée. Le gynécologue m'avait ensuite dit à l'échographie : « *Tout va bien* », sans rien préciser. Pourtant, c'était sans doute la fausse couche d'un jumeau hétérozygote. Pour mon fils, cela a été le début d'un long parcours de guérison. Il s'est endormi plus facilement.

**Cependant, il continuait** à me prendre énormément d'énergie. Il était tout le temps collé à moi, tout en cherchant le conflit. Un jour - il avait 8 ans -, je lui ai raconté à nouveau son histoire. Il a revu les dessins dont j'ai parlé, que j'avais récupérés peu avant. Il avait l'air content. Il est monté dans sa chambre, puis est redescendu une demi-heure après. Il m'a regardé d'un regard terrible - qu'il me lançait parfois - et a lancé : « *Tu as tué mon frère et essayé de me tuer.* » Cette pensée l'habitait jusque-là inconsciemment ! Il avait sans doute vécu le départ de son jumeau comme une agression, peut-être à cause des contractions de l'utérus qu'il a pu ressentir à ce moment-là. Et cela s'était retourné contre moi ! Le soir, son papa lui a redit les choses et expliqué que je n'avais rien à voir avec cela.

**Depuis lors, notre relation** a été plus sereine. Cependant, à 12 ans, il s'est mis à avoir des pensées suicidaires. Il nous disait : « *Tout est noir dans ma tête* ». En fait, il se laissait mourir. L'autre - le jumeau perdu - prenait toute la place. Heureusement, grâce à une nouvelle thérapie, et également à une grâce de guérison donné par

## Syndrome du jumeau perdu : l'éclairage de spécialistes

**Alfred Ramoda Austermann**, psychologue, et son épouse Bettina Austermann sont deux psychothérapeutes allemands. Depuis une vingtaine d'années, Alfred travaille sur le thème de la perte précoce d'un jumeau, et Bettina depuis dix ans. En 2005, ils ont publié le livre *Le syndrome du jumeau perdu*. De nombreux lecteurs leur ont écrit, témoignant d'une grande souffrance liée à ce deuil précoce – solitude, manque, mal-être, culpabilité –, et des bénéfices de la lecture de ce livre dans la compréhension d'eux-mêmes. Dans cet ouvrage – dont la 3<sup>e</sup> édition en français,



augmentée de témoignages, est parue en 2024 (éditions du Souffle d'or) –, on lit notamment l'éclairage du gynécologue et spécialiste en médecine prénatale Jean-Guy Sartenaer, qui vit en Belgique, où la première échographie est prévue cinq semaines après la fécondation (7 semaines d'aménorrhée). Il affirme voir plusieurs embryons dans l'utérus dans 8 à 10 % des grossesses, alors que seul 1 % des

grossesses gémeillaires aboutissent à la naissance de deux jumeaux vivants. Les auteurs ont recueilli de pareils chiffres auprès d'autres gynécologues. Ces chiffres élevés s'expliqueraient par le fait que la plupart de ces décès de jumeau ont lieu au premier trimestre, avant la première échographie prescrite en Allemagne ou en France. La mère perd parfois du sang lorsque le jumeau meurt.

Avant 14 semaines d'aménorrhée, le jumeau décédé est le plus souvent absorbé par le placenta ou s'intègre dans le corps du survivant, créant parfois des kystes chez ce dernier. Dans leur livre, les Austermann évoquent des pistes thérapeutiques pour les personnes ayant perdu un jumeau précocement. *J.P.*

le Seigneur, mon fils s'est relevé de cette période et il est maintenant complètement apaisé.

**Je comprends vraiment** que l'embryon est un être qui ressent ! Il a une « conscience d'amour », comme le dit Bernadette Lemoine. Quand je pense aux « réductions embryonnaires » – avortements en cas de grossesse multiple pour raisons « médicales » –, les médecins ne se rendent pas compte des conséquences... !

**Pour en revenir à ma propre histoire**, en 2016, l'année de mes 40 ans – la fin de mon désert, comme l'avait prophétisé un prêtre –, comme j'avais toujours beaucoup d'insomnies, je suis allée voir Anne de Saint Blanquat, une thérapeute qui travaille notamment avec la méthode PBA – psycho-bio-acupressure. Je l'avais rencontrée d'abord pour mon fils. Cette approche permet de sentir ce qui est enkysté dans le corps. Après questions et analyse, il s'est avéré évident pour elle que j'avais eu une vraie jumelle. Quand elle m'a dit cela, le voile est tombé et cette évidence m'est apparue claire : oui, j'avais eu une jumelle. J'ai senti que toutes les planètes s'alignaient de façon très juste. Je ne pouvais le vérifier directement, car ma mère n'avait pas fait d'échographie. Comme elle n'avait pas perdu de sang, il s'agissait sans doute d'une vraie jumelle décédée dans le même placenta. L'existence de celle-ci m'apparaissait comme réelle, alors qu'elle était si longtemps restée enfouie dans mon inconscient.

**L'après-midi de cette séance**, il était prévu que je participe à la retraite de confirmation d'un de mes fils. Dans le silence, j'ai pu digérer l'information. J'ai dit au Seigneur : « *Si c'est vrai, il faut que tu lui donnes un prénom.* » Là, j'ai vu le prénom « Jehanne ». Le week-end suivant – c'était en mars 2016 –, l'anneau de Jehanne d'Arc était de retour en France. J'y ai lu un signe qui confirmait ce prénom et l'existence de ma sœur jumelle.

**Quelques semaines plus tard**, pendant la veillée de Pâques, je me suis à nouveau interrogée : « *Comment est-il possible que l'expérience d'un bébé qui n'a vécu que 3 mois depuis sa conception ait eu un tel impact sur ma vie ?* » À ce moment de la veillée, je me suis sentie plongée dans le ventre de ma maman. Nous étions deux. Puis j'ai eu une deuxième image, comme si j'ouvrais les yeux après avoir dormi : ma sœur était immobile devant moi, morte. L'embryon que j'étais a alors ressenti une très grande tristesse, de la peur, de l'angoisse et une forte culpabilité.

Toutes ces émotions, je les avais revécues toute ma vie, sans comprendre pourquoi. J'avais également une incapacité à me laisser aimer et à ressentir de l'amour, ce dont je souffrais beaucoup dans mon couple en particulier. J'ai alors compris que j'avais bloqué tous ces échanges de sentiments à ce moment de ma vie : ne plus s'attacher pour ne pas souffrir. À partir de cette révélation, j'ai pu développer toute ma sensibilité anesthésiée et les douleurs d'ordre psychosomatiques se sont définitivement arrêtées.

**La découverte de ma jumelle** décédée *in utero* a été le début d'une nouvelle vie. Auparavant, mon mari et moi avons fait beaucoup de neuvaines à Marie qui défait les nœuds, et cela nous avait portés dans l'obscurité la plus totale parfois. Tout s'était enfin dénoué...

**Je suis pleine de gratitude envers Dieu**, qui m'a guidée vers les bons thérapeutes et qui a permis la naissance de ce fils avec lequel j'ai pu cheminer vers ces jumeaux perdus.

Cela fait dix ans que je réajuste différents aspects de ma vie, que je renais vraiment ! Il est temps que je prie davantage ma chère sœur jumelle, Jehanne. »

*Propos recueillis par Solange Pinilla.*

## Les bonnes nouvelles d'octobre

**ÉGLISE** Le 23 octobre, le roi Charles III et la reine Camilla ont été reçus au Vatican par le pape Léon XIV. Cette visite d'État fut marquée par de nombreux actes forts en faveur de la réconciliation entre l'Église catholique et l'Église anglicane. Ainsi, après la célébration d'une liturgie dans la chapelle Sixtine, présidée par le pape, en présence du souverain britannique, ce dernier a reçu, dans la basilique de Saint-Paul Hors-les-Murs (*photo*), le titre de *Royal Confrater* (Confrère royal), qui n'a plus été porté par un souverain britannique depuis le schisme de 1536. Le pape et le roi se sont par ailleurs entretenus à huis clos au sujet notamment de la préservation de la Création.

**TRANSPORTS** Peu connue du grand public, RATP Dev, filiale de la Régie autonome des transports parisiens en charge de la promotion internationale de ses savoir-faire, a obtenu ces dernières années de très importants contrats en Arabie Saoudite, pour la mise en fonctionnement et l'exploitation de deux des six lignes du métro de Riyad, ainsi que pour l'exploitation de transports publics à al-Ula. Des ingénieurs de la RATP sont ainsi présents en permanence désormais en Arabie Saoudite, où ils contribuent directement au développement des transports en commun du pays, et à la formation de personnels saoudiens, aux côtés d'autres groupes français et européens.

**NUMÉRIQUE** La plateforme de vidéos Youtube a déployé le 23 octobre une alerte de limite de temps pour les vidéos courtes, format particulièrement susceptible de



Unsplash

développer des phénomènes de dépendance. Cette nouvelle fonctionnalité, que les internautes pourront installer librement, leur permettra ainsi de se fixer un temps maximal de visionnage, certes non contraignant, au-delà duquel les vidéos courtes seront bloquées, sauf action de leur part. Ce blocage pourra être intégré prochainement aux fonctionnalités du contrôle parental déjà établi par Youtube.

**BIOÉTHIQUE** Le 14 juillet dernier, un collectif de pharmaciens et de préparateurs, tant libéraux qu'hospitaliers, ont fondé l'association [Pharmaciens en conscience](#). Ce rassemblement apolitique se bat pour l'intégration des pharmaciens dans la liste des professions de santé couvertes par le principe de la clause de conscience dans le projet de loi sur l'euthanasie actuellement en discussion au Parlement. En effet, alors que la presque totalité des autres personnels médicaux et de santé pourront faire jouer la clause de conscience pour ne pas avoir à injecter de dose létale au patient dans le cadre du projet de loi actuellement en discussion, les pharmaciens en sont pour l'heure exclus.

Ce collectif a réuni déjà de nombreux membres de la profession et propose diverses actions de sensibilisation, comme des campagnes d'affichage dans les officines, et l'envoi de courriers types par les pharmaciens ou préparateurs aux parlementaires de leurs circonscriptions afin de les sensibiliser à cette campagne pour la liberté de conscience.

*Gabriel Privat*

Casier et lettres mobiles  
-15% avec le code : ZELIE2025  
123montessori.fr  
FABRICATION FRANÇAISE  
Offre valable jusqu'au 31 décembre 2025  
caser montessori lettres voyelles rouge consonnes bleu

UN NOËL QUI CHANGE DEUX VIES !  
Avec Enfants du Mékong  
OFFRIRUNPARRAINAGE.COM

## Quand la santé mentale est fragile

« **E**n ce moment, j'entends six voix différentes », confie un homme, lors d'une thérapie de groupe filmée par le documentaire *Moi et la schizophrénie* de Marie Villetelle et Antje Behr et diffusé sur Arte. Les troubles mentaux restent un sujet relativement tabou, tant qu'on n'y a pas été confronté de près ou de loin. Ainsi, on imagine peu le calvaire vécu par des personnes atteintes de schizophrénie : idées délirantes et hallucinations, repli social, désorganisation des émotions, des pensées et des actes. Dans le documentaire pré-cité, Julie affirme : « *Aller mieux, pour moi, ce n'est pas ne plus avoir d'hallucinations. Mais c'est regarder ma maladie comme dans un rétroviseur : ah ! tiens, aujourd'hui, j'ai fait une crise.* » La schizophrénie concerne près de 600 000 personnes en France. Son mécanisme serait un excès de dopamine dans certaines zones du cerveau (provoquant les hallucinations) et un manque de dopamine dans d'autres zones (d'où le retrait). Heureusement, on peut aujourd'hui avoir des traitements ef-



Pexels

ficaces qui vont réguler la production de cette hormone. Plus généralement, dans certains troubles mentaux et certains cas, la personne devra prendre un traitement à vie.

Définis par l'OMS comme « *engendrant une altération majeure de la pensée, de la régulation des émotions ou du comportement* », les troubles mentaux sont très divers : troubles anxieux, dépression, troubles bipolaires, troubles post-traumatiques, schizophrénie, troubles de l'alimentation... Ils apparaissent en majorité entre 15 et 25 ans.

Grande cause nationale 2025 en France, la santé mentale – et ses altérations, les troubles psychiques – est plus que jamais d'actualité, avec la hausse de la consommation d'antidépresseurs, notamment chez les jeunes. S'informer est précieux pour pouvoir aider ensuite.

Solange Pinilla

### Un classique de littérature à (re)lire

#### *La Vénus d'Ille* de Prosper Mérimée

« Quand la santé mentale est fragile...

Quoi de mieux pour évoquer ce thème en littérature que le genre fantastique ? Entre rêve et réalité, rationnel et surnaturel, voilà bien cette frontière tenue propre au genre, dont les limites sont explorées dans *La Vénus d'Ille* de Prosper Mérimée. Le narrateur, inspecteur des Monuments historiques, arrive à Ille chez M. de Peyrehorade, honnête antiquaire du Roussillon. Entre autres merveilles de la région, ce



dernier lui présente une étrange statue antique qu'il vient de découvrir, enterrée sur son domaine. Cette statue divise l'opinion : les habitants du coin la trouvent méchante et la tiennent pour responsable de quelques maux advenus dans la région. Au contraire, M. de Peyrehorade en est fou et la vante sans cesse, jusqu'à la comparer avec la belle Mlle de Puygarrig, que son fils Alphonse s'apprête à épouser. Le matin de la

noce, à la faveur d'une partie de jeu de paume, ce dernier met au doigt de la statue l'anneau qu'il réserve à sa femme, afin de jouer plus aisément. Le soir même, le jeune marié, affolé, apprend au narrateur que la statue a replié le doigt portant l'anneau. La voilà donc sa femme, s'épouvantant-il... Le lendemain matin, Alphonse est retrouvé mort dans la chambre nuptiale. Sa veuve, égarée et balbutiante, accuse la statue de l'avoir tué dans une étreinte pesante et glaciale. Que croire ? Cette nouvelle, qui joue entre fiction, réalité, imaginaire et invraisemblance, montre aussi en creux la souffrance occasionnée par une perception erronée de la réalité.

Marie-Lys de Laborie

# Dans la tête d'une personne bipolaire

Nicolas Demorand, co-présentateur de la matinale sur France Inter (en photo), a révélé en mars 2025 sa bipolarité. Dans un récit bref et émouvant, « Intérieur nuit » paru aux éditions des Arènes, il raconte son parcours dans les sinuosités du trouble psychique.

**F**l y a huit ans, Nicolas Demorand a reçu le diagnostic qui lui manquait : il est bipolaire – on aurait dit avant « maniaque-dépressif ». Dans son livre *Intérieur nuit*, il décrit ainsi ce trouble mental : « *Mon humeur varie entre de longues, profondes, phases dépressives et d'autres, maniaques ou hypomaniaques, infiniment plus courtes, où je déborde d'une énergie malsaine qui me carbonise le cerveau. Dans les moments de stabilité, j'attends avec inquiétude que l'une ou l'autre de ces phases se manifeste.* » Entre les phases up, les phases down (chez lui, pour une phase d'euphorie, neuf de dépression) et les phases mixtes, il se sent tranquille deux mois par an – et cela notamment grâce à un traitement par lithium.

Mais ce dont parle très vite l'auteur, outre les nombreux médicaments avalés chaque jour, c'est de la honte qu'il ressent. Celle de « *vivre dans cet état de faiblesse intime* ». Celle d'être jugé s'il révèle celui-ci – au moment de l'écriture du livre, il le dissimulait. « *La honte, et puis la peur de tout perdre en "avouant" sa maladie : le regard neutre sur une personne que l'on croyait "normale", l'estime ou l'affection portée à quelqu'un dont on découvre le vrai visage. Sans parler du boulot, zone de risque ultime : qui prendrait le risque de confier des responsabilités à un malade mental ?* »

Dans les phases de polarité haute, il dort très peu, pense vite, parle fort, a une compulsion d'achat et a parfois acheté « n'importe quoi » (à un moment, ce furent des quantités de chaussettes, d'écharpes et de bonnets) sur son téléphone. Dans les périodes de dépression, parfois très profondes, il reste sur son canapé, mais il doit parfois revenir au travail malgré tout. « *Marche ou crève, il faut reprendre*, raconte Nicolas Demorand dans *Intérieur nuit*. *Et répondre, in petto, aux questions d'usage : "Tu es parti ?" Oui, en sucette. "Tu as bougé ?" Pas vraiment. "Tu as pu te changer les idées ?" J'ai pensé à la mort. Mes sourires sont des grimaces, je ne sais pas où je trouve la force de présenter un visage avenant.* » Il pense aussi à ceux qui ne trouvent pas les ressorts ni les ressources pour continuer à travailler.



Photo © Jérôme Bonnet

La bipolarité, pour lui, n'est pas simplement une maladie à soigner. Elle fait entièrement partie de son identité. Étant donné qu'il peut basculer, parfois en quelques minutes, d'une phase stable à la dépression, il se définit comme « *divisé, habité par deux personnes antagonistes qui s'ignorent et ne dialoguent pas, mais dont le frottement peut susciter une explosion psychique. Laquelle des deux est la vraie, la bonne ?* »

Nicolas Demorand a vécu une longue errance diagnostique. S'il a, depuis huit ans, le nom de sa maladie, cela fait vingt ans, peut-être trente, qu'il sent que « ça ne va pas ». Longtemps, les médecins généralistes qu'il a vus lui ont prescrit des antidépresseurs. Mais pour lui, ces médicaments étaient inutiles et dangereux, puisqu'il ne souffrait pas de dépression. Il a également consulté plusieurs psychanalystes, qui pour lui, n'ont été « *d'aucune aide* ».

Après plusieurs années de suivi avec un psychiatre, qui n'avait pas su diagnostiquer sa bipolarité, il souffrait tellement qu'il a avalé un jour une quantité massive de pilules, en prévenant son cousin par SMS. Aux urgences, il n'a été « libéré » qu'à la condition d'un suivi psychiatrique très strict. C'est à l'hôpital Sainte-Anne à Paris qu'un psychiatre lui a donné les bons médicaments pour le juste diagnostic. « *Il m'a permis de revivre* », affirme l'auteur.

On lui a demandé également de suivre une thérapie comportementale et cognitive (TCC). La psychothérapeute l'aide à définir un « kit de survie » pour les phases dépressives : sortir une fois tous les deux jours, par exemple, ou simplement changer de couette. « *Tous ces conseils visent à fissurer le bloc dépressif en donnant des objectifs qui semblent souvent impossibles à accomplir mais qui, réalisés, ont un effet plus puissant, et surtout plus gratifiant, que les anxiolytiques.* »

Le livre *Intérieur nuit*, qui, trois mois après sa parution, avait déjà été vendu à 100 000 exemplaires – sans doute en partie grâce à la notoriété de l'auteur – souhaite faire tomber le mur de la honte. Le journaliste aspire à faire du trouble mental une « banalité ». « *Je suis malade, au nom de quoi devrais-je mentir ? Quelqu'un qui a un cancer ou une hépatite ne ment pas !* », faisait-il remarquer lors d'un passage à la radio. La parole libère.

S. P.

# 4 regards sur les troubles psychiques

Devant la complexité et la variété des troubles psychiques et de leurs enjeux, il serait difficile d'en faire une évocation exhaustive. Voici quatre coups de projecteur autour de la maladie mentale.

## Folie et créativité

Lorsque Raphaël Gaillard, psychiatre, parcourt les allées de l'hôpital parisien Sainte-Anne, spécialisé en psychiatrie (*photo*), il emprunte l'allée Paul Verlaine. Des allées, des parcs et des places de ce centre hospitalier portent les noms d'André Breton, Gérard de Nerval, Camille Claudel, Vincent Van Gogh, ou encore Hector Berlioz. Autant d'artistes qui ont souffert de troubles psychiques. Faut-il voir un lien entre folie et créativité ?

Dans *Un coup de hache dans la tête* (Grasset), Raphaël Gaillard s'interroge d'abord sur la fréquence des troubles mentaux, qui est à peu près la même sur l'ensemble du globe terrestre, quel que soit le milieu (ainsi, 3 à 4 % de la population souffre de schizophrénie ou d'un trouble



Wikimedia commons

bipolaire). L'auteur s'interroge : est-ce que les troubles mentaux ne seraient pas en réalité un avantage propre à l'*homo sapiens*, parce qu'ils apporteraient également créativité et pensée ?

En effet, le romantisme ou le surréalisme ont valorisé la folie, qui permettrait de s'affranchir des limites du réel. Cependant, Raphaël Gaillard, s'il a pu observer une créativité chez des patients souffrant de dépression, de bipolarité ou de schizophrénie -, notamment dans l'écriture et le langage -, a également constaté que la maladie limitait malgré tout la créativité de ces personnes.

Des études islandaises de grande ampleur ont montré que les membres des familles de patients malades psychiques exercent davantage de professions créatives. C'est également une équipe islandaise qui a montré en 2015 que le même code ADN expose à la fois à la survenue de troubles mentaux, et aussi à la probabilité d'exercer un métier créatif ! L'auteur de *Un coup de hache dans la tête* suggère alors que le cerveau de l'*homo sapiens*, s'il privilégie la quantité d'informations, est aussi davantage exposé à un *bug*. Notre richesse - la création et la pensée - serait alors aussi bel et bien en lien avec notre vulnérabilité. *J. P.*

## Premiers secours en santé mentale



Wikimedia commons

Nous sommes en l'an 2000. Betty Kitchener (*photo*), une Australienne ayant des troubles psychiques - des dépressions majeures récurrentes -, désireuse de changer le regard sur les troubles mentaux, lance avec le professeur Anthony Jorm un programme de Premiers secours en santé mentale (Mental Health First Aid, en français PSSM). Comme pour les premiers secours déjà enseignés en cas d'accident, il s'agit d'apprendre à « réagir face à une personne en détresse psychique, le temps qu'un professionnel prenne le relais », comme le souligne l'association PSSM France qui porte cette formation dans l'Hexagone.

La méthode s'articule en cinq étapes, selon le sigle AÉRER : Approcher la personne et évaluer la situation ; Écouter activement et sans jugement ; Réconforter

et informer ; Encourager à consulter un professionnel ; Renseigner sur les autres ressources. En France, 225 000 personnes ont déjà été formées aux premiers secours en santé mentale.

Dans le podcast « Apprendre à aider », l'association PSSM France propose des témoignages de secouristes, et des éclairages de professionnels de santé mentale. On entend ainsi le récit de Noémie, qui raconte comment une de ses amies lui a écrit un soir, parce qu'elle faisait, sans la nommer ainsi, une attaque de panique. Noémie l'a écoutée, a « validé son vécu », et l'a invitée à prendre un nouveau rendez-vous avec son professionnel de santé. L'amie savait que Noémie était secouriste en santé mentale, et cela l'a conduite à se tourner vers elle, notamment pour lui demander un numéro d'urgence.

Dans un autre épisode, c'est Katia et sa fille Candice qui sont interviewées. Devant sa fille qui se nourrissait de moins en moins, Katia a trouvé dans les premiers secours en santé mentale un fil rouge pour proposer de l'aide de manière adéquate, et trouver des ressources avec le concours de sa fille. *J. P.*

## 40 ans dans le cabinet d'une psychiatre

Si le nombre de consultations en psychiatrie est en augmentation, leurs causes évoluent. Le docteur Sylvie Wieviorka a exercé la psychiatrie dans diverses structures (services hospitaliers, centres spécialisés, cabinet en ville) pendant quarante ans. Au travers de ses échanges avec les patients, elle a perçu les bouleversements profonds qui ont traversé notre société pendant ces dernières décennies. Sans prétendre offrir une étude statistique, elle en dresse un panorama et propose une analyse éclairante, dans l'ouvrage *Que s'est-il passé dans la tête des Français ? 40 ans dans le cabinet d'une psy*, paru en 2024.

Le recours au psychiatre ne concerne plus seulement les pathologies mais aussi les problèmes de couple, les difficultés éducatives ou professionnelles. Le psychiatre, autrefois « médecin des fous », est devenu le spécialiste de la « santé mentale ».

S'agit-il seulement d'un glissement sémantique ? Va-t-on plus mal qu'avant en France ?

Ce qui se dit dans un cabinet est à la fois le reflet et la conséquence de l'évolution de la société. Ainsi, la libération de la parole au sujet des violences sexuelles a accru le nombre de consultations motivées par ces agressions. C'est évidemment un bien : cela permet d'accompagner des personnes qui auraient auparavant été seules face à leur trauma.



De plus, on a sans doute tendance aujourd'hui à psychologiser des difficultés de la vie sociale et relationnelle qui ne sont pas nécessairement du ressort de la psychiatrie. Cela pose la question de la normalité et de l'acceptabilité dans notre société. Un comportement inadapté est-il pathologique ? La frontière est aujourd'hui plus floue, au moins pour les personnes qui consultent, entre les pathologies, nécessitant un traitement médicamenteux, et les symptômes d'un mal-être qui peut affecter tout un chacun à un moment ou à un autre, sans toutefois être maladif. Un passage à vide est-il une dépression nerveuse ? Si j'ai des sautes d'humeur, des moments d'exaltation puis de tristesse ou de découragement, suis-je bipolaire ?

Ces interrogations sont en partie liées aux témoignages qui fleurissent, notamment sur les réseaux sociaux. On a tôt fait de se reconnaître dans tel ou tel, or un trouble, s'il mérite d'être pris en compte pour retrouver un comportement sain, n'est pas une maladie, dont le diagnostic par un médecin est fondé sur un certain nombre de caractéristiques (symptômes, hypothèse sur la cause des problèmes, lésions...) .

Le regard de la société sur les maladies mentales a changé : ces dernières ne sont plus considérées comme des « maladies honteuses » autant qu'auparavant. Ce sujet n'est plus un tabou. Il n'en demeure pas moins que la souffrance psychique est présente et doit être accompagnée par des professionnels compétents.

Marion Naux

## Saints et psychiquement fragiles

Contrairement à l'idée que l'on pourrait s'en faire, l'Église a déjà déclaré saintes des personnes ayant des troubles psychiques, en tout cas à certaines périodes de leur vie.

Un bel exemple est celui de saint Louis et de sainte Zélie Martin. En 1887, Louis Martin, veuf depuis dix ans, subit une atteinte cérébrale due à une artériosclérose – un durcissement des artères. Comme le raconte Hélène Mongin dans *Louis et Zélie Martin, les saints de l'ordinaire* (Emmanuel), cette artériosclérose va évoluer durant sept ans, jusqu'à sa mort. Associée à des poussées d'urémie – accumulation de déchets dans le sang due à une insuffisance rénale –, cette maladie atteint ses facultés intellectuelles. Il perd parfois la mémoire, ou la notion du temps, oubliant de nourrir sa perruche.

En 1888, « les premiers troubles hallucinatoires apparaissent : Louis croit que la guerre est de retour et la vie de ses filles menacée ». Il fugue, expliquant que c'est pour devenir ermite. Cependant, même quand il appelle la mort de ses vœux, il ajoute : « Tout pour la plus grande gloire de Dieu ! » En 1889, Louis est pris de délire et saisit un pistolet pour défendre ses filles carmélites. Il est finalement interné à l'hôpital psychiatrique du Bon Sauveur, à Caen. Il y

passé trois ans, au bout desquels, semblant être retombé en enfance et paralysé des jambes, il peut rentrer chez sa famille. Il meurt deux ans plus tard.

Son épouse Zélie, de son côté, a probablement vécu un épisode dépressif après la mort de plusieurs de ses jeunes enfants. En 1870, elle écrit : « Je n'ai plus d'énergie, je ne puis travailler avec activité, je n'en ai pas le courage. Parfois, je me figure que je m'en vais tout doucement comme ma petite Hélène. Je vous assure que je ne tiens guère à la vie. Depuis que j'ai perdu cette enfant, j'éprouve un ardent désir de la revoir. »

L'Église propose un accompagnement pour les personnes ayant un trouble psychique : par exemple, l'aumônerie des hôpitaux psychiatriques ; l'Office chrétiens des personnes handicapées (OCH) – physiques ou psychiques – qui organise une écoute, des événements et un magazine, *Ombres et Lumière* ; l'association Relais Lumière Espérance pour les proches ; ou encore les Pèlerins de l'eau vive pour les personnes malades de l'alcool. *J. P.*



Wikimedia commons

## Eva Mazur, pair-aidante : « Aider, grâce à ce que j'ai vécu »

Eva Mazur, 37 ans (photo), est médiatrice de santé pair dans un hôpital psychiatrique, près de Rouen. Elle nous explique ce qu'est le rôle de pair-aidante : mettre son expérience vécue du trouble psychique et du rétablissement au service du lien entre patients et soignants.

**Zélie :** Qu'est-ce qui vous a amenée à devenir pair-aidante ?

**Eva Mazur :** À 26 ans, j'ai sombré dans une souffrance psychique aiguë dont je ne comprenais pas encore la nature. J'ai erré dans un système de soins de la santé mentale qui ne répondait pas à mes besoins d'écoute. Il m'a fallu plusieurs années pour trouver une aide adaptée et retrouver du sens. Par la suite, j'ai décidé de m'engager professionnellement dans le champ de la santé mentale. J'avais été moi-même aidée par des pairs, qui avaient une expérience similaire à la mienne. Cela m'avait éclairée dans mon processus de rétablissement. Je suis donc devenue médiatrice de santé pair dans un hôpital psychiatrique. Je suis également formatrice indépendante sur la santé mentale, la pair-aidance et le rétablissement.

**Qu'avez-vous appris dans votre formation de pair-aidante ?**

Ma formation est un programme du Centre collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS). Il s'agit d'une licence générale en « Sciences Sanitaire et Sociale parcours Médiateur de Santé-Pair » dispensée par l'université Paris-XIII. Depuis 2012, environ 300 médiateurs de santé pairs ont été formés dans le cadre de cette licence. C'est un métier assez récent. La pair-aidance se pratique aussi de manière bénévole, sans avoir nécessairement suivi une formation universitaire.

Lors de cette formation, j'ai notamment réfléchi à la philosophie du rétablissement, qui consiste à ce qu'aucune décision, médicale ou non, ne soit prise sans le consentement de la personne concernée : « *Jamais rien sur nous sans nous* ». Nous sommes des personnes, et non des diagnostics.

**Quelles missions avez-vous à l'hôpital ?**

Je travaille dans une unité de soins, avec une équipe pluridisciplinaire. Cela peut prendre plusieurs formes :



© Coll. particulière

entretiens individuels d'une heure environ, activités de groupe, participation aux réunions d'équipe, ou encore formation des soignants. Un de mes objectifs est de faire en sorte que la parole des personnes concernées soit bien entendue, et ainsi de favoriser l'alliance thérapeutique.

Par exemple, un jour, une personne avait mal vécu les propos d'un médecin. Nous avons pu organiser une rencontre à trois pour que les choses soient dites de manière apaisée et constructive. Le fait d'avoir traversé des troubles psychiques me permet de mieux comprendre les difficultés de la personne. Ainsi, quand on a l'expérience intime de la souffrance, on sait qu'il est plus difficile d'être en lien avec les autres, et de mémoriser. Plutôt que de dire que « *la personne ne fait pas d'efforts* » ou que c'est de sa faute, on complète les hypothèses : le frein est souvent lié à ses symptômes.

**Pourriez-vous nous parler d'une rencontre qui vous a marquée ?**

Je pense à une personne qui aimait beaucoup l'écriture. Elle était dans une phase de détresse psychique. Dans mon travail, je me demande comment les valeurs du rétablissement – auto-détermination, identité, lien, sens et espoir – peuvent se déployer chez la personne accompagnée. Je lui ai donc proposé d'écrire un poème sur l'espoir avec les membres de l'équipe. Nous avons ensuite co-construit un atelier avec elle sur ce thème à l'hôpital. Même face à une situation de grande souffrance psychique, il est possible d'être force de proposition autour de ces valeurs-clés.

**Vous avez co-publié un livre, « Aider. Les clés pour apprendre à observer, écouter, accompagner » (Michel Lafon). Quels messages vouliez-vous transmettre ?**

Quand on a un proche qui va mal, on se sent souvent très impuissant et démuni. Je voulais transmettre quelques bases d'aide, ainsi que des ressources sur le système de santé mentale. Cela nous concerne tous.

*Propos recueillis par S. P.*

TÉMOIGNAGE

## Surmonter la dépression en couple

**Lorsque Ignace sombre dans une dépression sévère, son épouse Joséphine - les prénoms ont été changés - ne comprend pas ce qui se passe. Pendant cinq ans, leur couple voit leur relation bouleversée par la maladie psychique.**

**Aujourd'hui, cette épreuve est derrière eux, et Joséphine souhaite donner espoir aux couples qui traversent une pareille épreuve. La prise en charge médicale, la force de l'amitié mais aussi celle de la prière les ont puissamment soutenus.**

« **A** la suite de plusieurs événements personnels concernant mon mari, une dépression sévère s'est installée chez lui, presque en silence, sans que je prenne conscience des premiers signes. J'étais alors tellement remplie de joie par l'arrivée de notre premier fils et absorbée par les mille occupations du quotidien que je ne l'ai pas vu sombrer.

**Très vite, la maladie a pris toute la place.** Mon mari n'avait plus la force d'aller travailler. Jour après jour, il s'enfonçait un peu plus dans la souffrance, restant cloîtré dans notre chambre, incapable de reprendre pied. Le diagnostic est tombé rapidement : une dépression profonde. Le psychiatre a proposé une hospitalisation, non seulement pour lui, mais aussi pour apaiser l'ensemble de notre famille.

À cette époque, cette maladie m'était étrangère. Elle me semblait honteuse aux yeux des autres et, dans mon ignorance, je pensais qu'il suffisait de "se ressaisir" pour en sortir. Mes premières réactions ont été marquées par une immense colère contre mon mari, la tristesse de ne plus rien partager avec lui, une angoisse profonde que je n'arrivais pas à nommer, et un sentiment d'isolement immense... Et pourtant, Dieu sait si nous étions entourés. J'ai dû faire le deuil de la famille "parfaite" que j'avais imaginée en me mariant.

**Lors de la deuxième hospitalisation** - trois longs mois, marqués par une tentative de suicide de mon mari -, j'ai pris conscience de la réalité de la maladie psychique. J'ai enfin compris l'ampleur de sa détresse, son mal-être abyssal et surtout son incapacité à décider quoi que ce soit concernant son état.



Unsplash

**À ce moment-là,** nous avons choisi d'ouvrir nos cœurs : parler, nous confier, nous laisser porter par la prière des autres. Nous n'avions pas de prière en couple, plus de repas partagés, plus de moments de complicité... Mais nos proches ont prié pour nous, à notre place parfois. Les intentions des amis, de la famille, et les deux sacrements de l'onction des malades reçus ont porté non seulement mon mari, mais aussi toute notre famille.

Dans cette épreuve, nous avons reçu d'immenses grâces. Nous avons touché du doigt l'abandon véritable : accepter de ne plus rien maîtriser pour, paradoxalement, mieux nous retrouver.

Mon mari a profité de ce temps d'arrêt pour se reconstruire, pour découvrir en lui des talents longtemps enfouis, pour poser des fondations nouvelles. Cette période douloureuse a été pour lui une renaissance.

**Avec le recul,** je regrette de ne pas avoir reconnu dès le départ que la dépression est une véritable maladie. Je regrette aussi que l'entourage du malade, si éprouvé lui aussi, ne soit pas davantage accompagné. Trop souvent, la famille est laissée seule face à cette tempête.

**Cette épreuve a bouleversé notre famille,** mais elle a aussi transformé nos cœurs. Aujourd'hui, nous croyons en Dieu, Père, Fils et Saint-Esprit et nous en avons fait notre socle. Nous croyons en la communion des saints et en la force de l'abandon total. Ce qui fut une blessure profonde est devenu une source de force. Notre amour s'est approfondi, affermi et transfiguré.

La prière en couple et en famille fait désormais partie intégrante de notre quotidien. Nous communiquons de plus en plus mais surtout de mieux en mieux ! Et aujourd'hui, une nouvelle page s'écrit avec l'arrivée de notre deuxième enfant, si longtemps après notre aîné. Notre famille est heureuse, consciente de sa fragilité mais aussi de sa force immense, placée sous le regard bienveillant de Dieu.

**Une phrase ne m'a jamais abandonnée :** « *Ne vous inquiétez donc pas du lendemain car le lendemain aura soin de lui-même. À chaque jour suffit sa peine* » (Matthieu 6, 34).

Lorsque l'épreuve vient à vous, ne désespérez jamais et laissez vous toucher par l'Amour du Christ et par la Tendresse de Marie consolatrice. Pleurez, criez votre peine mais priez et gardez toujours confiance. »

*Texte recueilli par S. P.*

ŒUVRES D'ART

## Les Monomanes de Géricault

**F**l est des pages de l'histoire de l'art qui s'ouvrent comme des chasses au trésor. Celle des *Monomanes* de Géricault en fait partie. En 1863, le critique d'art Louis Viardot, en voyage à Baden-Baden, en Allemagne, découvre, roulées au fond d'un coffre, cinq toiles surprenantes. Alors que leur auteur, Théodore Géricault, est surtout connu pour ses peintures équestres fougueuses et pour son monumental *Radeau de la Méduse*, ces toiles empoussiérées révèlent des portraits sobres et resserrés, fascinants autant qu'inquiétants : des fous, comme on les nomme à cette époque. Ou plutôt, des « monomanes », selon le terme forgé en 1838 par le psychiatre Jean-Étienne Esquirol, issu du grec *monos* (seul) et *mania* (folie) : une obsession unique.

Viardot avance que ces cinq tableaux auraient été réalisés à la demande d'un ami du peintre, le docteur Étienne Georget, médecin à la Salpêtrière, afin



Photos : Wikimedia commons

d'illustrer un traité sur la folie. D'où, selon lui, les traits si individualisés et caractéristiques des personnages, désignés avec une précision quasi clinique : *La Monomane de l'envie*, tableau de nos jours conservé au musée des Beaux-Arts de Lyon ; *La Monomane du jeu*, portrait conservé au musée du Louvre (en photo, en bas à droite) ; mais également *Le Monomane du vol* (ou *Le Cleptomane*, ci-dessus), *Le Monomane du commandement militaire* (ci-dessous, à gauche), et le *Monomane du vol d'enfants* (page suivante), que l'on peut aujourd'hui admirer à l'étranger.

En cherchant à caractériser ainsi chaque type de folie, le peintre s'inscrit dans la grande tradition des « têtes d'expression » théorisée par Charles Le Brun au XVII<sup>e</sup> siècle, tout en la réactualisant dans le contexte du XIX<sup>e</sup> siècle, marqué par les préoccupations médicales et la physiognomonie naissante.



Ces classifications des types de folie comme « monomanies » ont ensuite été jugées obsolètes dans la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle pour laisser place à d'autres dénominations telles que « délire de persécution », « folie des grandeurs » ou « délire de jalousie ».

**Théodore Géricault** était familier de la réalisation de tableaux en série comme ceci. Cet ensemble date de la fin de sa vie, alors que, de retour en France fin 1821 après un voyage en Angleterre, il sent la maladie le miner peu à peu ; bien qu'il n'ait alors que trente ans, son état de santé est déjà très dégradé, notamment à cause de son mode de vie tumultueux et excessif qui inspirera tant les romantiques. Peut-être, alors, s'identifie-t-il en quelque sorte aux malades qu'il dépeint avec une telle précision.

**Bannissant tout artifice narratif**, il se concentre sur l'intensité du regard, la tension des traits, l'expression fugace de l'obsession, le tout mis en valeur par un éclairage tranché, presque théâtral. Le pinceau précis et vif ne gomme rien des rides, des regards égarés ou fiévreux. Mais malgré l'économie de moyens déployés pour ces portraits tout simples, en camaïeu sur fond sombre, l'artiste confère à ses modèles une grande humanité, voire une noblesse innée, à une époque où les malades mentaux, encore récemment, étaient enchaînés dans les asiles...

Par son œuvre, le peintre contribue à adoucir le regard porté sur ces parias de la société. Et encore



aujourd'hui, ces tableaux saisissants interrogent notre perception du trouble mental ; saurez-vous, derrière la noirceur de la maladie de ces *Monomanes*, percevoir avant tout l'humanité qui les habite ?

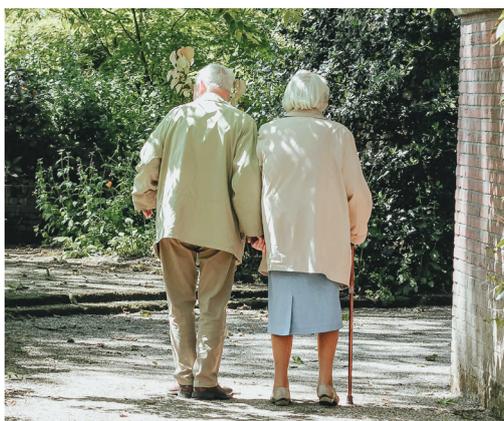
*Victoire Ladreit de Lacharrière,  
diplômée en histoire de l'art et portraitiste*



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

**HABITER ENSEMBLE AUTREMENT :**

**Les béguinages de la FLS**



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

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

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

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

**FAIRE UN DON**

Scannez ce QR Code  
ou rendez-vous sur :

[WWW.FLS-FONDATION.ORG](http://WWW.FLS-FONDATION.ORG)





## Culture : un certain regard

RÉCIT



### LE FOU DE DIEU AU BOUT DU MONDE - Javier Cercas - Actes Sud

Un ovni dans la rentrée littéraire. Tout part d'une idée un peu folle : le responsable de la maison d'édition du Saint-Siège, Lorenzo Fazzini, propose à un écrivain espagnol notoirement athée et anticlérical, Javier Cercas, d'accompagner le voyage du pape François en Mongolie à la fin de l'été 2023 et d'en écrire un livre. C'est celui-ci que l'on tient entre nos mains, près de cinq cent pages de reportage écrites par un homme qui se défend de se convertir, et qui a accepté le défi en échange d'une exigence : pouvoir poser une question au pape sur la vie éternelle. Tout est raconté avec une précision surprenante, en particulier les entretiens qui lui sont accordés aussi bien par des cardinaux, comme le préfet du Dicastère pour la doctrine de la foi, que par des sœurs missionnaires ayant tout quitté pour vivre à Oulan-Bator au milieu des pauvres. Au fur et à mesure se glisse aussi entre les chapitres une sorte d'enquête sur le pape François, « ce Fou de Dieu au bout du monde ». Le panorama de l'Église d'aujourd'hui réalisé d'un point de vue extérieur et critique se révèle passionnant pour tout chrétien curieux : pari réussi, Fazzini !

*Lita Kerlaouen*

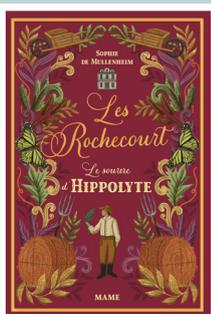
CINÉ-  
MA

### LE ROI DES ROIS

Un film de Seong-ho Jang - En salles le 5 novembre 2025

Londres, années 1840. Walter n'aime que les récits de chevalerie du roi Arthur. Son père, le grand écrivain Charles Dickens, lui raconte alors la vie du « Roi des rois » : Jésus. Inspiré du roman de Dickens, *La vie de Notre-Seigneur Jésus Christ*, rédigé pour ses enfants, le film d'animation américain réalisé par un cinéaste coréen *Le Roi des rois* arrive en France. De la naissance de Jésus à sa Résurrection, les scènes de l'Évangile alternent avec le récit du père à son fils. Le film est très réussi : certains décors sont magnifiques ; les personnages, quoiqu'un peu stylisés, sont bien croqués ; le héros Walter est craquant avec ses grands yeux étonnés. Surtout, ce film permet, à travers le regard de ce petit garçon, de redécouvrir l'éternelle nouveauté du salut. Avant tout destiné aux plus jeunes - à partir de 7 ans environ -, il touchera le cœur de n'importe quel spectateur qui a gardé une âme d'enfant.

*Elise Tablé*



### LE SOURIRE D'HIPPOLYTE, LES ROCHECOURT, T.VI

Sophie de Mullenheim - Mame

*Le Sourire d'Hippolyte* est le sixième tome des aventures de la fratrie des Rochecourt. Si vous n'avez pas encore fait connaissance avec Camille, Pauline, Joseph, Edouard, Eugénie, Georges et Hippolyte, vous pouvez lire ce roman consacré au dernier-né de la famille. Le jeune Hippolyte rêve d'une vie à la ferme, il est rêveur, simple, un peu fragile, un peu différent ; autour de lui, tous s'efforcent de le protéger pour qu'il puisse s'épanouir tranquillement. Un accident vient bouleverser cet équilibre ; et si la différence d'Hippolyte pouvait être perçue comme de la folie ? Et si on le considérait comme un homme dangereux ? Avec beaucoup de délicatesse, Sophie de Mullenheim nous montre la force de la contemplation et de l'honnêteté, ses personnages sont humains et attachants, et Hippolyte est particulièrement touchant. Une série à lire dès 11 ans.

*Marie-Antoinette Baverel*

JEU-  
NESSE

## Juliette Jude : la peinture comme une évidence

« **J**amais je ne ferai le même métier que mes parents ! » Cette phrase, Juliette Jude l'a prononcée pendant son adolescence. Ses parents s'appellent Amandine et André Jude et ils sont peintres. Son grand-père François Legrand l'est également. Son arrière-arrière-grand-père, Mathurin Méheut, est un peintre breton qui a son musée à Lamballe (Côtes d'Armor). Enfant, Juliette voyait sans cesse ses parents le pinceau à la main ; ses cinq frères et sœurs peignaient aussi ; mais elle a décidé d'emprunter sa propre voie. Une année de médecine, une licence Biologie santé, un an de bénévolat, puis un an de service civique dans une micro-ferme en Bourgogne.

C'est là que le virus des pinceaux l'a rattrapée : « *J'ai donné des cours de peinture à des jeunes. Et j'ai constaté que cet attrait pour la peinture revenait.* » Quand une amie des ses parents lui parle de l'école où va aller son fils, le Conservatoire de dessin et de peinture de Paris, elle n'hésite pas : c'est là qu'elle doit se rendre ! Elle y apprend le dessin académique, qui demande de nombreuses heures, loin de la peinture sur le vif - « sur le motif » -, assez rapide, pratiquée jusqu'ici. « *J'avais déjà la maîtrise technique, mais ce cadre m'a été bénéfique. J'y ai aussi rencontré Matthieu Bourgade, professeur et propriétaire de la galerie Severo à Paris.* »



© Coll. particulière

*Aujourd'hui, je donne des cours de dessin et de peinture dans son atelier.*

**Il y a 3 ans**, Juliette a décidé de se lancer « à fond ». Elle a quitté Château-Gontier et sa Mayenne natale pour Paris. Elle a également suivi une licence d'arts plastiques à distance, où elle a notamment étudié l'histoire de l'art et la philosophie de l'art - elle qui avait jusqu'ici « un rapport instinctif » à l'art. Pour garder un revenu stable, elle travaille également à mi-temps dans la fabrication de bijoux chrétiens avec l'artiste Fleur Nabert.

Le premier tableau que Juliette a vendu à un inconnu - pas à sa grand-mère - était une *Vue de Versailles* exposée lors de la Nuit de la création à Versailles, qui représentait un coucher de soleil sur le Grand Canal. Elle a vu avec émotion cette œuvre la quitter définitivement.

### QUESTIONNAIRE DE PROUST REVISITÉ

**Le principal trait de votre caractère ?** Souriante. Je crois que l'humour peut être très utile dans la vie !

**Un défaut que vous avez ?** Je panique avant de prendre le train !

**Un lieu que vous aimez ?** Les parcs ornithologiques ; j'y retrouve un apaisement au milieu de la nature dans une solitude relative, avec cette impression de faire partie d'un tout.

**La pièce préférée de votre armoire ?** J'adore ma combi de peinture, un vrai plaisir de me glisser dedans pour travailler sans avoir peur de me salir.

**Ce qu'un échec vous a appris ?** Qu'une bonne communication est essentielle et qu'il ne faut pas avoir peur de dire ce qu'on pense.

**Une phrase de la Bible qui vous guide ?** « *Ne crains point car je suis avec toi.* » Un peu cliché, mais j'ai la conviction profonde qu'on s'occupe de moi depuis là-haut !

Juliette Jude, *Saint Cado*

**Votre prière préférée ?** La prière spontanée ! Quand je suis émerveillée devant un paysage et que j'ai besoin d'exprimer cette reconnaissance à Dieu.

*Propos recueillis par S. P.*



Marseille

En juin 2025, la jeune femme s'est lancée dans un tour de France artistique pendant plusieurs semaines, ses pinceaux à la main. « Depuis deux ans, j'avais envie de partir, de tout lâcher. Mon oncle m'a vendu un véhicule utilitaire, où j'ai installé mon lit et mes affaires de peinture. Pendant un mois, j'ai parcouru seule la côte Atlantique jusqu'à Hossegor, puis je suis passée par le Gers, le Tarn, Marseille, avant de remonter

par l'Auvergne et de finir en Bretagne chez des amis. J'ai dormi sur de petits parkings, où je discutais avec des retraités. » Même quand il pleuvait, Juliette a installé son chevalet en plein air. « Quand j'ai un coup de cœur sur un paysage, je "cadre" mon sujet comme une photographe, et je peins, sachant que la lumière peut changer très vite. » Juliette a exposé des œuvres nées de ce tour de France, fin octobre 2025, à la galerie Severo à Paris. C'était, à 26 ans, sa première exposition personnelle.

Douée d'un pinceau plutôt impressionniste, Juliette essaie de « coller un maximum au réel » en ce qui concerne les couleurs : « L'ombre est-elle plutôt bleutée ici ? » Passant du sombre au clair, elle fait jouer les couleurs les unes par rapport aux autres. « J'aime ce moment suspendu, les mains dans la matière. C'est un tunnel créatif. » Elle ajoute : « Quand je suis à l'aise avec le paysage, une louange monte. J'ai la sensation d'être au bon endroit au bon moment. J'ai ressenti cela, par exemple, en contemplant un cheval sur une plage en Camargue. »

Ayant grandi dans une famille chrétienne, Juliette vit sa foi comme une partie d'elle-même. « Mes parents comparent d'ailleurs le combat spirituel à la peinture, où l'on se bat contre la matière et où quelque chose nous dépasse. Pour ma part, je sais qu'un jour, j'aimerais peindre un chemin de croix. Quand ce sera mûr. » L'artiste, pleine de simplicité et d'authenticité lorsque nous l'avons rencontrée chez elle, a encore du temps devant elle. Pour peindre des œuvres où jaillit la lumière de la beauté qui nous entoure.

Solange Pinilla

## À la maison, pendant vos trajets, écoutez

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

.....

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

**Bénédicte  
Delelis**

« Appelés à la vie  
éternelle »



**Raphaëlle  
Lugo**

« Vivre avec la  
mucoviscidose »

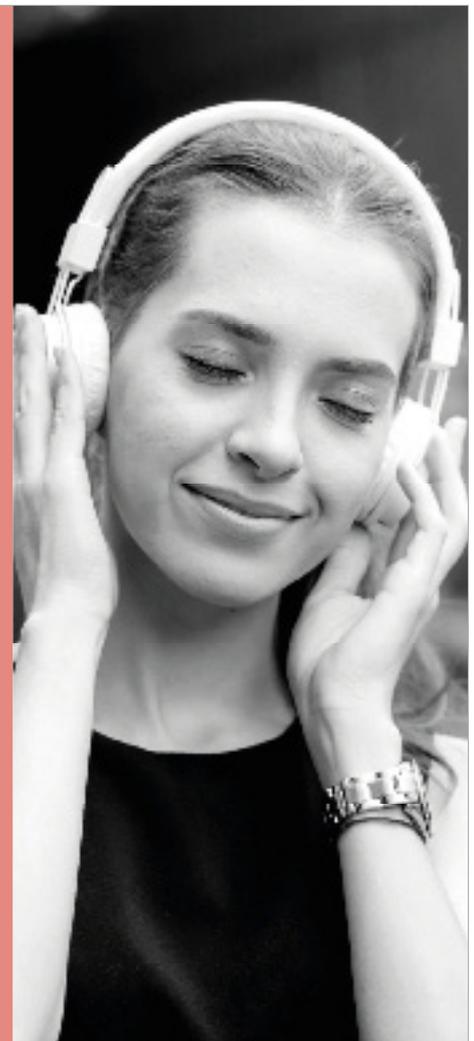
**Clémentine  
Petzl**

« La maternité  
m'a pacifiée »



**Isabelle  
Tisserand**

« Mère  
de 9 enfants et  
entrepreneur »



## UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

# Émilie du Châtelet, mathématicienne des Lumières

Émilie du Châtelet fait partie de ces hautes figures féminines du Siècle des Lumières, que tout le monde croit connaître, et en vérité gagnerait à mieux découvrir, car son existence est aussi le témoignage d'une époque. Émilie naît le 17 décembre 1706, au crépuscule du règne de Louis XIV.

Fille de Louis de Breteuil et Gabrielle-Anne de Froullay-Tessé, Émilie est issue de cette brillante noblesse parisienne qui gravite dans l'orbite de la Cour. Surtout, elle grandit, au milieu de trois autres frères et sœurs, dans une atmosphère de haute culture tant littéraire que scientifique. Émilie montre très tôt des aptitudes hors du commun pour les langues anciennes qu'elle lit à merveille, et pour les mathématiques, où elle atteint un niveau de compréhension digne des plus grands mathématiciens de son temps. Les Breteuil tiennent un salon brillant et prisé, où Émilie est très jeune admise et où elle rencontre Fontenelle, l'auteur du célèbre dictionnaire, et le tout jeune Voltaire, qui porte encore son nom de François-Marie Arouet et va sur ses 20 ans, tandis qu'Émilie sort à peine de l'enfance.

**Mais une jeune fille de haut rang** ne peut en rester à cette vie, aussi brillante soit-elle. À 19 ans seulement, elle est mariée au marquis Florent-Claude du Châtelet, avec lequel elle aura trois enfants dont deux atteindront l'âge adulte. Elle est présentée à la Cour. La jeune Émilie du Châtelet déploie alors également son goût des belles parures, des robes et des diamants, mais aussi des hommes... Un de ses premiers amants est le comte de Guébriant, bel officier de marine, avec lequel l'idylle fut de courte durée. Émilie du Châtelet, désespérée de perdre l'homme qu'elle aime, tente de s'empoisonner. Remise, elle mène une vie mondaine

bien remplie, en compagnie de son inséparable amie, la duchesse de Saint-Pierre. Ensemble, elles nouent amitié avec Voltaire, qu'Émilie a souvent rencontré jadis dans le salon de ses parents. En 1731, Émilie entame une nouvelle liaison, cette fois avec le duc de Richelieu, bretteur infatigable et véritable don Juan.

Champagne, où Émilie le rejoint. Le château est mal en point et Voltaire y engouffre des sommes considérables, tandis qu'il y file le parfait amour avec Émilie, au scandale des salons parisiens qui réprouvent la conduite de cette épouse infidèle qui loge son amant dans la demeure de son mari. Dans cette retraite, Voltaire écrit plu-



Wikimedia commons

En 1732, Émilie découvre la pensée de Newton, sous l'influence de Voltaire, et se passionne pour le scientifique britannique, au point de nouer une relation intellectuelle avec Maupertuis et Clairaut, illustres membres de l'académie des sciences. Les rencontres avec Voltaire se multiplient, l'estime mutuelle et l'amitié se change peu à peu en amour, et éclot une relation en 1733 qui ne cessa qu'avec la mort d'Émilie. Leur sort est désormais lié.

Ainsi en 1734, quand Voltaire fuit la justice du roi qui a condamné ses *Lettres philosophiques*, il part d'abord pour Plombières en Lorraine, alors hors du royaume de France, puis pour le château de Cirey, demeure de Monsieur du Châtelet, en

sieurs de ses œuvres, et notamment des pièces de théâtre comme *Mahomet ou le fanatisme*, qu'il fait jouer dans le théâtre du château. Il fait venir aussi des amis parmi les plus brillants, tandis qu'Émilie poursuit sa passion des mathématiques et de la physique en explorant les thèses de Newton.

C'est ainsi qu'en 1737, elle décide de répondre au concours lancé par l'Académie des Sciences, sur la nature du feu. C'est un véritable essai de physique qu'elle adresse sans signature sous le titre *Dissertation sur la nature et la propagation du feu*, qui fut publié en 1744. Cette publication scientifique est la première du genre réalisée par une femme dans la France moderne. Lancée, la jeune femme écrit et publie avec Voltaire un essai

sur *Les Éléments de la Philosophie de Newton*. Toute la partie physique et mathématiques de cet essai est directement due à Émilie. Elle continue avec un essai sur les expériences et réflexions de Newton en matières d'optique. Nous sommes alors en 1738.

En 1740, Émilie et Voltaire sont à Bruxelles où elle tente de gagner un procès contre de lointains parents afin d'obtenir l'héritage d'un cousin de son mari qu'elle logea à Cirey. C'est aussi dans cet exil temporaire qu'elle publie *Les Institutions de physique*, ouvrage qui synthétise l'essentiel de la pensée physique de son temps avec un grand talent didactique. Ce n'est là encore qu'une étape dans la construction intellectuelle d'Émilie, à la suite de Newton, dont elle entreprend la traduction critique en français des

*Principia Mathematica* publiés initialement en latin. Ce travail de très longue haleine mobilise largement ses forces intellectuelles, et l'amène à cultiver sa relation épistolaire avec les plus importants mathématiciens et physiciens de son temps.

C'est aussi l'occasion pour elle de développer ses propres théories. Ainsi découvre-t-elle que l'énergie d'un corps en mouvement est le produit de sa masse par sa vitesse au carré. Hypothèse de travail qui semble assez simple à l'esprit moderne, et qui révolutionne la physique de son temps.

En 1746 vient alors le temps de la reconnaissance, avec l'élection d'Émilie à l'Académie des sciences de Bologne - seule université d'Europe ouverte aux femmes à cette époque -, et son inscription parmi les dix plus grands savants européens, par les savants de la Décade d'Augsbourg.

Après un court séjour à Versailles, Émilie et Voltaire doivent de nouveau quitter la France et s'installent à la cour royale de Lunéville en 1748, où la brillante physicienne tombe folle amoureuse de François de Saint-Lambert, courtisan du roi Stanislas. L'an suivant, elle en attend un enfant et, chose étonnante, accouche au château de Lunéville entourée certes de Saint-Lambert, mais aussi de Voltaire qui ne lui a pas retiré son amitié, et du marquis du Châtelet, qui dans l'épreuve demeure le soutien de son épouse.

L'enfant, Adélaïde, naît le 4 septembre 1749, mais Émilie meurt le 9 septembre d'une fièvre puerpérale à l'âge de 42 ans, laissant trois enfants derrière elle, et son œuvre de physicienne et de mathématicienne encore inachevée.

Gabriel Privat

Celle de l'enfant parrainé en Asie qui pourra aller à l'école et réaliser ses rêves...

...et celle de son parrain ou de sa marraine qui s'ouvre au monde et à la solidarité !

MON DOSSIER DE PARRAINAGE  
Enfants du Mekong

**OFFRIRUNPARRAINAGE.COM**

**UN NOËL QUI CHANGE DEUX VIES !**

Une réaction à ce numéro ?

Répondez au sondage, en cliquant ici >  
<https://forms.gle/co2ETSqtxBq8aG8s9>

EN DÉCEMBRE DANS ZÉLIE  
Sentinelles attentives

FONDATION NATIONALE  
POUR LE CLERGÉ

Fondation reconnue d'utilité publique

# « J'AI TROUVÉ ICI UNE GRANDE MISÉRICORDE MUTUELLE. »

Sœur Claire Marie,

Abbaye bénédictine de Faremoutiers (77)

Sœur Claire-Marie a rejoint l'EHPAD de l'abbaye de Faremoutiers après 40 ans passés à Cotignac. Avec les sœurs venues de tous ordres contemplatifs, elle peut mener ici une vie monastique adaptée à ses possibilités, dans la joie et l'Espérance. Le jardin monastique et thérapeutique lui donne mille occasions de s'émerveiller dans ce lieu qui a ainsi retrouvé sa vocation d'apaisement, reçue de Dieu et de sainte Fare au VII<sup>e</sup> siècle.

**FAITES UN DON SUR :**

**WWW.FONDATIONDUCLERGE.COM**

**OU PAR CHÈQUE À :**

**FONDATION NATIONALE POUR LE CLERGÉ**

**3 RUE DUGUAY-TROUIN - 75280 PARIS CEDEX 06**

La Fondation Nationale pour le Clergé accompagne la **santé et la protection sociale** de milliers de prêtres, religieuses et religieux tout au long de leur vie. Elle **finance** par exemple la **construction ou la rénovation d'infirmiers ou d'EHPAD** et des **programmes de santé pour prêtres en activité**. Tous les projets sont à découvrir sur le site internet.