www.magazine-zelie.com • N°38 Février 2019

Zélie

100% féminin • 100% chrétien

MODE : TENDANCE
VOLANTS

FRATRIE : FAVORISER
LES RELATIONS

MÉTIER : ÉDITRICE
DE SPIRITUALITÉ

Accompagner
LES FEMMES FRAGILISÉES

Emmanuelle Marly
romancière et cavalière

Vous souhaitez enseigner ?
Vous enseignez déjà ?
Venez nous rencontrer !

Journée Portes ouvertes

de nos deux instituts de formation

Le mercredi 20 février 2019

Place Michel Petrucciani, Paris 18ème

L'INSTITUT LIBRE DE FORMATION DES MAÎTRES POUR LE PRIMAIRE

ILFM
INSTITUT LIBRE DE FORMATION DES MAÎTRES

www.ilfm-formation.com
01 82 83 11 88

14h30 à 15h30	Présentation de la Formation complète Formation initiale accessible aux étudiants titulaires d'un bac+3. Cette formation se déroule en alternance sur 2 ans. Le diplôme est reconnu niveau I au RNCP (bac+5)
15h00 à 15h30	Présentation de la formation Académique
15h00 à 16h00	Présentation de la formation des Éducateurs
15h30 à 16h00	Présentation de la formation à la Logopédagogie Nuyts
16h00 à 16h30	Présentation de la formation du CP

L'ACADÉMIE DU PROFESSORAT POUR LE SECONDAIRE

ACADÉMIE du PROFESSORAT

www.academieduprofessorat.org
01 42 62 76 94

Présentation des 5 modules de formation à partir de 16h30

- 4 parcours thématiques pour les professeurs de Français, Mathématiques, Histoire et Géographie ;
- 1 parcours en Pédagogie ouvert à tous les professeurs.

Modules pris en charge dans le cadre de la formation continue.

Exemples : gestion des classes, évaluations et progressions, art oratoire, enseignement individualisé, logopédagogie...

NOUVEAU MODULE : « Kit de survie pour professeurs débutants » : 3 jours de formation en juillet 2019.

FONDATION POUR L'ÉCOLE

édito

Au cœur de l'hiver, nous nous sentons parfois épuisées, en quête d'un peu de lumière et d'énergie. Mais nous savons que le printemps finira bien par arriver, et que nous sommes tous « dans la même galère » en attendant. Cependant, quand l'isolement, la maladie ou la pauvreté touchent certaines personnes – et peut-être nous-mêmes –, il n'est pas toujours facile de voir la lumière au bout du chemin. Heureusement, de nombreuses initiatives viennent redonner de l'espoir et accompagner les personnes en difficulté. Comment aider tout en laissant sa liberté à l'autre ? Comment porter secours sans le regarder depuis un balcon ? En interrogeant des associations, nous avons identifié plusieurs pistes. D'abord, la proximité : Aude, de l'association Le Rocher, est venue habiter avec sa famille à Bondy en Seine-Saint-Denis. Au départ, elle s'était dit qu'elle ferait les courses en ligne, puis les récupérerait au « drive » du magasin. Elle s'est rendue compte que le supermarché était avant tout un lieu de rencontre ! *« Au fait, tu m'avais dit que… »* Et ainsi de suite. Autre façon de respecter l'autonomie de l'autre : attendre qu'il exprime lui-même ses besoins. Le Père Jean-Philippe, fondateur de l'association Magdalena qui se rend à la rencontre des personnes qui se prostituent, venait avant tout partager un café ; c'est en les entendant dire *« Je n'en peux plus, sortez-moi de là »*, qu'il a créé pour elles une maison de réinsertion. Accompagner, ce n'est pas décider à la place de l'autre, c'est le rencontrer, être là, l'écouter… En attendant qu'arrive, en temps voulu, le printemps. Bonne lecture !

Solange Pinilla, rédactrice en chef

SOMMAIRE

4 Donner ou recevoir ?

6 Sainte Véronique, le visage de l'amour

7 Mode : les fameux volants

9 « Raiponce, lance-moi ta chevelure ! »

10 Les bonnes nouvelles de janvier

11 De meilleures relations entre frères et sœurs

13 Magalie, éditrice de spiritualité

14 Accompagner les femmes fragilisées

16 Aux côtés des femmes dans les quartiers sensibles

17 Parrainer les mères isolées

19 Magdalena, à la rencontre des personnes qui se prostituent

20 Agression : prévenir et se défendre

22 Lire pour comprendre

23 La culture de l'amour

24 Emmanuelle Marly, romancière et cavalière

25 Œuvre d'art : « Mes yeux ont vu le salut »

COURRIER DES LECTRICES

« J'aime beaucoup votre revue, que j'imprime dans son intégralité, la lecture sur écran n'étant pas ma tasse de thé. Je la trouve très complète, accessible et nourrissante en même temps. Je ne ressors jamais des articles de l'abbé Vincent Pinilla – et de Gaëlle de Frias – sans avoir appris ou approfondi des notions, je me régale avec le dossier du mois, toujours très fouillé, je sors frustrée de la page lectures, en notant moult références sur mon fichier *« À lire »* qui se remplit bien plus vite que son pendant *« Ouvrages lus »*, je pioche des idées pratiques dans les pages consacrées à la vie de famille et à l'éducation (nous avons 5 enfants de 15 à 3 ans), je dévore la vie de saint ou celle consacrée à une figure de femme (je ne suis pas historienne pour rien…). Je n'ai pas manqué un seul numéro ! »

Raphaëlle

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

Directrice de publication :
Solange Pinilla

Rédactrice en chef :
Solange Pinilla

Magazine numérique gratuit.
Dépôt légal à parution.

Maquette créée par Alix Blachère.

Photo page 1 © Pingpao/Adobe Stock
Les images sans crédit photo indiqué sont sous licence Creative Commons 0.

Donner ou recevoir ?

Alors que la France semble à la croisée des chemins, que les débats sociaux et bioéthiques résonnent dans l'actualité de ces années, nous pourrions dire qu'il y au fond, pour chacun, deux manières d'envisager la vie : chercher à recevoir ou désirer donner. Cette clé permettrait de discerner, au-delà des désirs légitimes, les revendications trop individualistes ou catégorielles. Elle fournirait même un angle pour aborder bon nombre de questions bioéthiques. Sans doute n'aurait-on pas totalement tort...

De fait, nous sommes des êtres sociaux. Nous avons besoin les uns des autres pour nous épanouir. Personne ne s'est construit tout seul. Celui qui oriente sa vie en ne pensant qu'à lui oublie donc qu'il a reçu et qu'il continue sans doute de recevoir – et il ne travaille pas à ce que d'autres, autour de lui et après lui, puissent jouir des mêmes bienfaits ! Ici apparaît la notion de bien commun, désignant l'ensemble des conditions qui nous permettent de nous épanouir, mais auquel nous sommes appelés à contribuer. Si l'on veut un exemple chrétien, prenons celui d'une paroisse : lorsque l'église est ouverte, propre et fleurie, quand les chants et les feuilles soutiennent la prière, quand la couleur des aubes se distingue aisément de celle des serpillières... c'est vraisemblablement que plus d'une personne rend service. Tous sont appelés à apporter leur contribution à ce bien commun – et tous en bénéficient !

Pxhere.com CC0

Celui qui cherche à recevoir sans se soucier de donner agit donc en consommateur et sa logique est mortifère. À ce propos, la sociologie a élaboré la théorie du passager clandestin : si un voyageur ne paie pas son billet avant de monter sur le bateau, il arrivera peut-être à destination en se cachant dans la cale. Mais si tout le monde agit de même, le bateau ne quittera jamais le port… C'est donc avec raison qu'on insiste sur la nécessité de faire plus que de recevoir. Et il n'est pas besoin d'être chrétien pour le comprendre [1] ! Promouvoir une telle logique devrait être l'une des priorités actuelles, prenant le contre-pied d'une certaine culture ambiante. Bien souvent en effet, ce sont hélas des existences juxtaposées que l'on construit, avec un souci tout relatif des autres. Heureusement celles-ci n'éclipsent pas les manifestations de générosité, si nombreuses à notre époque.

Toutefois, si l'on cherche la racine d'une mentalité individualiste, sans doute faut-il la percevoir dans le fait de n'avoir d'autre raison que soi-même : je construis ma vie sur le rocher de ma propre personne. Poussons la logique, et l'« idéal » devient : rien ne me précède et que rien ne m'oblige. Ce qui compte est mon projet. En poursuivant, mes désirs peuvent alors être revendiqués comme des droits, que le législateur sera aimable de reconnaître.

Remarquons que tout peut être utilisé pour mon projet. Tout peut devenir de l'ordre du consommable. Les personnes elles-mêmes risquent d'être vues comme des moyens, des instruments. Je peux même prétendre qu'une vie humaine soit suscitée pour moi, quel qu'en soit le prix [2]. Je peux aussi demander qu'elle sorte de mon

[1] On retrouve le principe du bien commun dans la Doctrine sociale de l'Église, mais celle-ci relève essentiellement de la loi naturelle et non d'abord de la loi évangélique. La DSE, exposant la dignité de la personne humaine d'où découlent les principes de subsidiarité, de bien commun et de solidarité, fait d'abord appel à la raison et non à la vertu de foi. Le baptisé l'anime et la prolonge par la vertu de charité, mais son essence est d'ordre naturel et non surnaturel.

[2] C'est tout l'intérêt du débat sur la fécondation in vitro. Parmi les difficultés éthiques, il faut noter que, pour un enfant né par FIV, 23 embryons sont formés : 6 sont transférés, 5 sont congelés et 12 directement détruits (chiffres 2015 in Manuel « PMA » de la Fondation Lejeune, p. 25). Comment justifier ces vies humaines suscitées pour devenir de purs moyens ? Dans cette méthode apparait également une chosification de l'embryon. Il existe en fait d'autres réponses à la souffrance des couples hypoféconds (cf. *Zélie* n°14).

toja33/Pixabay License

> Si Dieu n'est pas mon Dieu,
> le risque est que mon Dieu soit moi.

horizon – jusqu'à être supprimée – parce que trop dérangeante pour moi [3]. Cela revient à un droit de vie et de mort sur des innocents, un privilège qui, à bien y regarder, dépasse largement les prérogatives humaines. Ne pas désirer donner devient alors prendre aux autres ce qui leur appartient.

Nous le comprenons : une vraie civilisation ne se bâtit que si les cœurs ne sont pas repliés sur eux-mêmes, que si les droits de chacun sont honorés. Dans une société digne de ce nom, la personne ne peut être ravalée au rang d'objet ou de pur moyen. En bioéthique, une vie ne peut être sacrifiée pour une autre. En économie, on refuse des conditions de travail indignes. En amour, la pornographie est classée parmi les poisons. Naturellement, ce sont d'abord les plus faibles qui doivent être protégés du risque de perdre leur dignité. Dès lors, le propre de la civilisation est aussi de faire reculer la loi du plus fort, notamment par les moyens de la culture et de la loi.

Tant que ces convictions fondatrices ne sont pas enracinées dans les consciences, tout débat bioéthique peut devenir dangereux parce que la bioéthique s'occupe particulièrement du plus fragile, à un bout et à l'autre de la vie... De même, si ces convictions ne sont pas l'âme de la culture, les revendications sociales tendent à tirer la couverture à soi ! L'enjeu est donc d'avoir un cœur digne de ce nom, vraiment ouvert à l'amour des autres [4].

De façon humoristique, alors que la mode consiste à employer le suffixe -phobe pour inventer des mots, on pourrait évoquer le risque de « cordiaphobie ». Ce serait la crainte que les exigences du cœur ne viennent contrecarrer mon projet, la peur que les droits des autres – et spécialement du plus faible – ne puissent limiter mes désirs ou mes revendications !

Arrivés à ce point, nous pourrions conclure que l'idéal humain réside dans le fait de donner et non de recevoir. Il faudrait toutefois préciser. Recevoir fait également partie de l'idéal ! Ne pas assumer le fait d'être débiteur de ceux qui aident à se construire et à s'épanouir, c'est être ingrat. Penser que l'on est dans un lieu uniquement pour donner, c'est probablement se mettre sur un piédestal. Plus d'une personne témoigne d'ailleurs avoir reçu, en visitant des pauvres. Dans le mariage, malheureux serait le conjoint de la personne qui s'engage en se disant qu'elle ne va que donner... Vouloir donner sans recevoir c'est encore favoriser un burn-out. Le schéma déjà abordé dans ces colonnes reste valable : lorsqu'on s'engage pour les autres, l'idée n'est pas de donner jusqu'à être vidé, mais plutôt de recevoir pour être pleinement, en offrant ce qui déborde de cette vie intense [5].

Plus profondément, seul le Seigneur peut donner sans recevoir ou gagner quelque chose. Pour parler comme les philosophes, Dieu seul est « Acte pur », possédant déjà toutes les virtualités et ne faisant que les vivifier perpétuellement. Seul le Créateur est par lui-même. Ainsi, ne rien vouloir recevoir d'un autre, c'est se prendre pour Dieu... Et ne vouloir que recevoir, disposant finalement de la vie des autres, c'est aussi se mettre à la place de Dieu ! On perçoit par là qu'une société respirable a besoin d'inclure l'hommage au Créateur : si Dieu n'est pas mon Dieu, le risque est que mon Dieu soit moi... et que les autres « prennent cher » !

Le remède est donc l'adoration. Développons aussi l'esprit de gratitude à l'égard du Seigneur et de ceux qui nous ont beaucoup apporté. Enfin, comme la vertu augmente avec la répétition des actes, de petits actes de générosité nous permettent d'élargir progressivement notre cœur. Bien sûr, le disciple du Christ a une raison supplémentaire d'agir dans cette direction : *« Vous m'appelez « Maître » et « Seigneur », et vous avez raison, car vraiment je le suis. Si donc moi, le Seigneur et le Maître, je vous ai lavé les pieds, vous aussi, vous devez vous laver les pieds les uns aux autres »* dit Jésus (Jean 13, 13-14). Cependant, nous avons cherché au long de cet article à n'utiliser que des arguments rationnels et non l'autorité de la Parole de Dieu : les chrétiens sont invités à proposer une société proprement humaine avec un discours qui fasse appel au bon sens.

Quoi qu'il en soit, conservons et offrons cette clé valable pour la vie : s'il faut accepter de recevoir, c'est en définitive afin de donner et de se donner.

Abbé Vincent Pinilla
Fraternité Saint Thomas Becket

[3] La culture défendant l'euthanasie peut s'avérer, plus ou moins consciemment, fille d'une telle mentalité. Autre exemple : on sait que 96% des enfants diagnostiqués trisomiques sont déjà avortés. Bien sûr, les parents concernés peuvent n'avoir pas reçu les éléments de discernement suffisants pour se rendre compte de la gravité de la décision.

[4] La langue et la littérature françaises ont honoré cet organe en en faisant le signe d'une qualité d'âme, d'une noblesse intérieure. Que l'on pense par exemple à Stendhal, évoquant dans *Le Rouge et le Noir* des personnes qui *« ont du cœur, de la fidélité »*. L'expression « avoir du cœur » est en définitive assez courante.

[5] Cf. *Zélie* n°9.

Sainte Véronique, le visage de l'amour

Une jeune fille aux longs cheveux noirs emmêlés, aux grands yeux noirs, court dans les rues de Jérusalem. Elle n'a pas de parents, pas de maison, pas même de nom. Elle a grandi toute seule au hasard des ruelles sombres de la ville. Elle dévale un passage étroit et arrive chez Salomé près du Temple. *« Tu tombes bien, fillette,* dit Salomé. *Porte ce paquet chez Rachel à la Porte Dorée »*.

L'orpheline reprend sa course et chante. Soudain, au coin d'une ruelle aux pavés inégaux, elle heurte un homme et perd l'équilibre. L'homme la retient par le bras, la regarde et lui sourit. D'habitude, on la bouscule, elle, la mendiante, la vagabonde ! Mais aujourd'hui, elle est importante pour quelqu'un. L'homme la bénit en posant ses mains sur ses cheveux et la petite ressent une joie nouvelle.

Des semaines plus tard, la ville est envahie par une foule nombreuse de Juifs venus célébrer la Pâque. Ce jour-là, Salomé confie à la petite un voile de tissu précieux bordé d'une fine dentelle. *« Tu vas porter ce voile à Rachel. Fais bien attention à ne pas le salir »*. La jeune fille part et aperçoit une grande agitation, des gens qui crient, des soldats romains en armes. Elle se glisse parmi les curieux pour voir ce qui se passe.

Dans un cortège où se mêlent des passants qui se moquent et des femmes en pleurs, un homme s'avance lentement, courbé sous le poids d'une lourde poutre de bois qui l'écrase. Derrière lui, un paysan l'aide à la porter. Un condamné ! La petite frémit. Elle n'aime pas le sang, elle n'aime pas les Romains qui crucifient les esclaves en haut du Golgotha et les laissent mourir là.

Pourtant, ce condamné n'a pas l'air d'un esclave. Elle entend les insultes qui pleuvent sur lui. *« Avance plus vite, roi des juifs ! »* Un roi, c'est un roi ? Elle se faufile jusqu'aux soldats. Le condamné lève la tête, pauvre visage où coulent la sueur et le sang. Elle pousse un cri de colère et de chagrin. Elle vient de reconnaître l'homme qui lui a souri, qui l'a bénie dans la rue. Son cœur se serre, ses larmes coulent.

Elle traverse le rang des soldats. Le condamné la regarde, la reconnaît et les gens brusquement se taisent, saisis. Vite, avant que les soldats ne réagissent, la petite déplie le voile de Salomé, elle lève les mains vers le beau visage défiguré et essuie doucement, délicatement, le sang, la sueur, les crachats, la poussière. Elle rencontre le regard de l'homme, un regard empli d'amour.

Lorenzo Costa/Wikimedia commons CC

Un soldat la tire brutalement par le bras, le sinistre cortège reprend sa marche. La petite pleure puis déplie le beau voile tout taché. Les gens poussent des cris de surprise. Sur le voile, la boue et le sang ont dessiné le visage du condamné. *« Une vraie image ! »* crie-t-on autour de l'enfant. Le mot court dans la foule : vraie image, vraie icône. *« Désormais, on t'appellera Véronique. »* (En grec : *hê bera eikôn*, ce qui veut dire *la vraie image*. En passant du grec au latin, le mot est devenu *veron ica*).

Les chrétiens n'ont pas oublié le geste de compassion de sainte Véronique, évoqué à la sixième Station du Chemin de Croix.

Mauricette Vial-Andru

MIEUX CONNAÎTRE LA FOI

Dans son travail d'aide à domicile auprès des personnes dépendantes, Marie Moreau entend souvent des questions sur sa foi : *« Qui est Jésus ? »*, *« Pourquoi aller à la messe le dimanche ? »*, *« Qu'y a-t-il après la mort ? »* Elle publie un livre, *À la découverte de l'amour divin* (L'Harmattan), qui répond à nombre de questions. Validé par le *nihil obstat* du Père Patrick Faure, recteur de la cathédrale de Grenoble et enseignant aux Bernardins, ce livre lumineux et contemplatif peut grandement éclairer les catéchumènes, les recommençants ou toute personne désireuse d'approfondir le contenu de la foi.

© La République du Chiffon (patron Suzon)

Les fameux volants

Déjà en 2016, je faisais remarquer dans un autre magazine la renaissance du volant. Aucun rapport avec le badminton… Dans une mode qui n'a de cesse de plébisciter les coupes minimalistes, sobres, épurées, la surprenante tendance du volant compte bien s'installer quelque temps dans notre garde-robe.

Il a été longtemps en maille sur nos pulls, on le trouve encore sous cette forme, mais beaucoup plus en tissu à présent. Toujours sur les pulls, il s'invite sur l'encolure – attention au blanc avec les taches de maquillage ! –, ou au bas des manches. Également tendance, le petit volant plissé féminise le col et le poignet du sweat.

Toujours en petite largeur, les volants sont très présents sur les blouses et chemises, particulièrement sur les patrons de couture qui fourmillent, qu'ils soient destinés aux femmes ou aux petites filles. C'est une vraie frénésie ! Une petite forme simple, un volant, et hop ! Un nouveau patron est né. Je suis sévère… Mais il me faut avouer que cela plaît beaucoup. Attention, cependant, à ne pas en faire trop : choisissez de le rajouter à l'encolure ou au plastron, mais pas au deux en même temps. Rappelez-vous : de la mesure ! D'ailleurs, pour plus de modernité, n'hésitez pas à réaliser vos volants en crêpe ou en popeline fine. Pour une fois que la légèreté est une qualité…

Pour l'été approchant, on aime le large volant sur les épaules qui nous rappelle la chaleur du soleil des Antilles. Également en robe, sur l'épaule ou même en bustier sur une poitrine menue. Cet hiver, il se situe principalement en bas des robes, tout seul ou à plusieurs, pour un look « baby doll » à croquer. Idéal pour minimiser des hanches un petit peu développées ! N'hésitez pas, aux beaux jours, à le porter sur une jupe portefeuille à l'esprit flamenco. Le volant migre à chaque saison vers une nouvelle tendance, et l'on ne s'en lasse pas.

© Boden

© See U Soon

Servez-vous-en pour mettre en valeur votre morphologie ! Lorsqu'il est autour d'un plastron, il ajoute du volume ; réservons-le aux petites poitrines et aux carrures menues, en particulier si l'encolure est très montante. Les volants placés aux épaules conviennent mieux aux plus fortes poitrines, surtout lorsque le top est décolleté. Les hauts volantés équilibrent avantageusement les silhouettes au bassin large en attirant l'œil sur la carrure. À l'inverse, pour diminuer visuellement des épaules larges, mieux vaut préférer des manches raglan, c'est-à-dire qui remontent jusqu'à l'encolure.

Comme souvent, il est préférable d'éviter le *total look* : non au volant de pied en cap, nous sommes loin de *La petite Maison dans la prairie* ! Tant pis pour votre jupe country, vous la porterez une autre fois !

Le froid est toujours bien présent, nous ne sommes qu'en février, mais le volant n'en a cure. Il vole de pièce en pièce au gré des saisons, tantôt large sur une robe d'hiver, tantôt petit sur une blouse ; il sait se rendre indispensable. Il nous apporte un peu de féminité, ce qui n'est pas pour nous déplaire !

Lucie Morin, styliste

INSTITUT DE THEOLOGIE DU CORPS

Établissement privé d'enseignement supérieur

Comprendre
LA THEOLOGIE DU CORPS

Pour ceux qui veulent approfondir la bonne nouvelle de l'Eglise sur le corps et l'amour humain

SESSION DE 5 JOURS

JOUR 1 : La splendeur du plan de Dieu sur le corps masculin et féminin
JOUR 2 : Le drame du péché et les défigurations de l'amour
JOUR 3 : L'accomplissement de la vocation du corps dans la résurrection
JOUR 4 : Le mariage « Grand Sacrement » de la Nouvelle Alliance
JOUR 5 : Le défi éthique de la vérité du langage du corps

EN 2019 LYON : du 18 au 22 février
PARIS : du 04 au 08 mars

Session animée par **Yves Semen**

La lumière de l'Evangile du corps sur l'amour humain

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
secretariat@institutdetheologieducorps.org
Tél. : 04 72 94 03 77
www.institutdetheologieducorps.org

INSTITUT DE THEOLOGIE DU CORPS

Établissement privé d'enseignement supérieur

APPRENDRE A AIMER

Une formation destinée aux parents et aux éducateurs

2 SESSIONS DE 2,5 JOURS

- La lumière nouvelle de la théologie du corps
- Comment l'intégrer dans l'éducation de nos enfants et adolescents ?

EN 2019
A PARIS
14 -16 février & 21 - 23 mars
A LYON
11 - 13 avril & 9 - 11 mai

Parcours proposé par l'Institut de Théologie du corps
Avec Inès Pélissié du Rausas, Yves Semen et le Dr Gwendal de Collart

La théologie du corps au service de l'éducation à l'amour

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
secretariat@institutdetheologieducorps.org
Tél. : 04 72 94 03 77
www.institutdetheologieducorps.org

« Raiponce, lance-moi ta chevelure ! »

Element5 Digital/Pexels License

On a parfois envie de s'arracher les cheveux, tant ceux-ci semblent trop secs, trop gras, trop volumineux ou pas assez. Stop ! Prendre soin de ses cheveux et adapter sa coiffure à son visage sont essentiels pour honorer ce don de Dieu qu'est la chevelure, symbole de féminité. Voici quelques astuces de la styliste et consultante en image Caroline Baly dans « Stylée » (Solar éditions).

En hiver, entre les passages du chaud au froid et les bonnets qui rendent les cheveux électriques, les cheveux ont tendance à s'abîmer. Quelques gestes permettent de veiller sur notre chevelure, en fonction de notre type de cheveux ; ces conseils sont en fait valables pour la plupart des chevelures.

Quand on a les cheveux fins - comme ceux des bébés -, ils sont doux et soyeux. Cependant, ils manquent de matière. Pour leur faire gagner du volume, on peut, après les avoir lavés, les vaporiser avec de l'eau de mer ; ensuite, les torsader ou les tresser, puis les sécher. Pour ce type de cheveux, mieux vaut ne pas les avoir trop longs car cela aplatirait les racines et empêcherait les mouvements lors du coiffage. Pour alléger la coupe et créer du mouvement, on peut les faire effiler de manière nette aux pointes.

Et les cheveux épais ? Ils paraissent volumineux et en bonne santé, mais peuvent aussi être difficiles à coiffer et à maîtriser. Le bon geste est de les hydrater au maximum : leur appliquer une huile végétale pendant quelques heures, une fois par semaine – dans une serviette chaude –, et un masque hydratant après le shampoing. Les laisser sécher à l'air libre leur permet de prendre leur mouvement naturel.

Cheveux raides, soyez propres et brillants, pour ne pas paraître ternes et gras ! *« Faites toujours un premier shampoing léger pour nettoyer vos cheveux, puis un second plus en profondeur,* conseille Caroline Baly. *Cette astuce vous permettra d'avoir des cheveux moins gras et d'espacer vos lavages d'un jour ou deux ! »* La styliste donne en point de référence un shampoing deux fois par semaine. Une astuce pour faire briller les cheveux est de terminer le rinçage par un jet d'eau froide mêlé à une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre.

Les cheveux bouclés nécessitent un soin particulier, car ils sont plus secs que les autres : un masque après le shampoing et une fine couche de crème hydratante sur le cheveu après le rinçage permettent de maintenir l'hydratation et de gainer les boucles. Deux autres astuces : ne pas coiffer ses cheveux secs, mais préalablement humidifiés avec un spray d'eau. Ne pas utiliser de sèche-cheveux de manière classique, mais avec un diffuseur – cet accessoire à picots se fixe sur le sèche-cheveux.

Dernier conseil pour toutes : le brossage. *« Se coucher avec les cheveux démêlés, c'est bien, car la brosse agrippe le sébum présent naturellement à la racine de vos cheveux et le fait glisser le long de vos cheveux. Résultat, ils sont protégés, nourris et ultra-brillants. Le seul critère à respecter est le choix d'une brosse en poils naturels qui respectera vos cheveux et évitera l'électricité statique. »* Et nous voilà avec une chevelure de reine !

Élise Tablé

Lire aussi : *« De beaux cheveux avec les huiles essentielles »*, Zélie n°10, page 6

QUELLE COIFFURE POUR QUEL VISAGE ?

• **Visages ovales et rectangulaires** *(Prenez les mesures au niveau du front et de la mâchoire)* : Choisissez une coupe aux volumes proportionnés autour de votre visage : soit vous avez du volume partout, soit tout est près du visage. Vous pouvez attachez vos cheveux si vous le souhaitez.

• **Visages en poire (ou en pyramide) :** Mieux vaut une coupe au volume dirigé vers le haut du visage : coupe courte, dégradés ou encore frange. En cas de coiffure plus longue, *« faites en sorte que quelques mèches folles arrivent au niveau de mâchoires afin de les affiner »*, propose Caroline Baly.

• **Visages ronds et carrés :** Pour un visage aussi long que large, la coupe doit apporter du volume sur le haut du visage, au niveau du crâne, afin de l'allonger. Des mèches de cheveux de chaque côté du visage donnent l'illusion que le visage est plus long que large.

• **Visage en cœur (ou en triangle inversé) :** Pour apporter du volume au niveau des mâchoires, on peut opter pour une coupe au volume dirigé vers le bas, au niveau des maxillaires. Les cheveux peuvent habiller les angles du front pour apporter une harmonie. Bien sûr, ce ne sont que des conseils !

Les bonnes nouvelles de janvier

© Panama 2019/Flickr

ÉNERGIE L'entreprise BinHappy, qui vient de fêter son premier anniversaire, organise la valorisation de biodéchets. Composés de matières animales ou végétales, souvent invendus périmés de la grande distribution ou encore restes de repas, les biodéchets représentent 30 % des déchets produits en France dans l'année. Ils sont enterrés ou incinérés. Créé par Maëlis Lassarat et Ophélie Spanneut et basé au Havre, BinHappy collecte les déchets alimentaires des professionnels de la restauration. Il les transporte auprès d'un agriculteur partenaire, qui les retraite et les fait fermenter grâce à un méthaniseur. Le biogaz issu de la méthanisation sert à la production d'énergie électrique, vendue à EDF. Le résidu de produits alimentaires retraités sert à la fertilisation des cultures. Trois tonnes de biodéchets ainsi récupérés chaque semaine correspondent à une production d'électricité de 8 millions de Kwh, soit la consommation moyenne de 2500 foyers.

ÉGLISE Les JMJ qui se sont réunies du 22 au 27 janvier à Panama *(photo)*, en Amérique centrale, ont rassemblé jusqu'à 700 000 pèlerins lors de la messe de clôture, selon le Vatican. Le Pape a placé ces journées sous le signe de l'accueil et de l'engagement. C'est auprès de jeunes détenus qu'il a célébré, vendredi 25, la cérémonie pénitentielle. Le dimanche 27, il visitait le foyer du Bon Samaritain où de jeunes malades du sida sont accueillis. *« Sentez que vous avez une mission et tombez-en amoureux, cela décidera tout,* a lancé le Pape à la fin des JMJ. *Nous pourrons tout avoir, mais s'il manque la passion de l'amour, tout manquera. Laissons le Seigneur nous aimer ! »* Au même moment en France, plusieurs milliers de jeunes, réunis par les diocèses, vivaient ces journées à leur manière, dans des rassemblements où se mêlaient temps d'enseignements, célébrations, instants partagés avec les plus pauvres et missions d'évangélisation. Les prochaines JMJ auront lieu à Lisbonne en 2022.

ENTREPRISE De plus en plus de nouvelles entreprises du secteur industriel font le pari d'une production majoritairement centrée sur la France, notamment dans les secteurs de l'innovation. Par exemple, la ligne de vélo électrique Coleen, les robots porteurs de charges TrolleyBot, ou encore le mini lave-vaisselle sans branchement d'eau Bob ont décidé de fabriquer leurs produits innovants en France, tant pour des raisons éthiques qu'économiques. Le *made in France* est désormais une demande de la clientèle. Par ailleurs, cette relocalisation permet de diminuer considérablement les temps d'acheminement, le contrôle de la chaîne de production et les coûts de transports. La plupart de ces entreprises ont reçu le label Origine France Garantie de l'association Pro France, qui certifie que plus de 50 % du prix de revient du produit vendu est français, et que les caractéristiques essentielles du produit sont françaises.

CULTURE Après les baisses de fréquentation dues aux attentats de 2015, le musée du Louvre a connu un net regain du nombre de visiteurs en 2017, puis en 2018. L'an dernier notamment, avec 10,2 millions de visiteurs, le musée a dépassé tous ses records antérieurs et augmenté sa fréquentation de 25 % par rapport à 2017. Si les trois quarts du public sont composés de touristes étrangers, on note un retour important des visites scolaires et un rajeunissement du public, puisqu'un visiteur sur deux a moins de 30 ans. Au-delà des seules visites, le musée a tenté de s'adresser davantage à tous, avec des visites exclusives organisées pour des jeunes issus de milieux populaires le mardi, jour de fermeture.

Gabriel Privat

Bons plans

LES COURS GRIFFON permettent d'instruire un enfant (CM2 à 3ème) en lui faisant suivre des cours par Internet (vidéo + support écrit). Français/Maths/Anglais/Histoire/Latin. Soutien scolaire/Approfondissement/Excellence. Devoirs corrigés/Tutorat. **-10% avec le code ZELIE19** jusqu'au 28/02/2019 ! coursgriffon.fr

LES ENCADRÉS, www.lesencadres.com, proposent un large choix de papeterie entièrement sur mesure : Faire-part de mariage/naissance, cartes de visites pro/perso, signets religieux : baptême, 1ère communion, confirmation… Avec le code **ZELIE19 -15%** jusqu'au 15.03.19 Sur simple devis : bonjour@lesencadres.com

Annonces publicitaires

De meilleures relations entre frères et sœurs

Tous les parents rêvent que leurs enfants s'entendent bien et forment une fratrie soudée. Pourtant, entre les jalousies, les comparaisons et les disputes, il est fréquent que les illusions tombent. Les parents peuvent néanmoins favoriser un climat de respect, de coopération et d'amour. Sur ce sujet, voici quelques conseils d'Adele Faber et Elaine Mazlish, spécialistes reconnues en communication familiale.

AdinaVoicu/Pixabay License

La majorité des parents ont eu au moins un frère ou une sœur quand ils étaient eux-mêmes enfants. Pourtant, lorsqu'ils ont à leur tour une progéniture, nombreux sont ceux qui se sentent peu préparés aux hostilités dans la fratrie. Il est fréquent qu'ils gardent en eux la trace d'émotions vécues dans leur propre fratrie : *« Ma sœur me frappait et je n'osais rien dire »*, *« Mes frères étaient jaloux de moi, car j'ai fait de bonnes études »* ou encore *« Mes parents s'inquiétaient tellement pour ma sœur malade que je devais être la petite fille modèle, celle sur qui ils pouvaient compter »*. Ces rivalités peuvent subsister à l'âge adulte.

Les parents aimeraient que leurs enfants s'aiment vraiment. Adele Faber et Elaine Mazlish, dans le livre *Frères et sœurs sans rivalité* (Éditions du Phare), qui vient d'être réédité dans une version revue et augmentée, proposent plutôt ceci – elles écrivent d'une même voix : *« Au lieu de m'inquiéter et de vouloir que mes fils deviennent amis, j'ai cherché à leur transmettre les attitudes et compétences nécessaires à toute relation affective. Ils avaient tant de choses à apprendre. Je ne voulais pas qu'ils passent leur vie à chercher qui a raison et qui a tort. (...) Même si leurs personnalités ne leur permettraient pas d'être amis, ils seraient au moins capables de se faire des amis et d'être l'ami de quelqu'un. »*

Un besoin très important des frères et sœurs est de voir leurs sentiments reconnus. En effet, pourquoi les enfants expriment parfois tant de méchanceté entre eux ? *« Imaginez que votre mari passe son bras autour de vos épaules en vous disant : « Chérie, je t'aime tellement, tu es si merveilleuse que j'ai décidé d'avoir une autre femme exactement comme toi. » » Lorsque la nouvelle femme arrive, tout le monde s'extasie devant elle et se tourne vers vous en demandant : « Aimes-tu la nouvelle femme ? » Votre mari ouvre votre garde-robe, prend quelques vêtements qui ne vous vont plus car vous avez pris du poids et les donne à sa nouvelle épouse... »* Et ainsi de suite. Quelle serait votre réaction ? Si cette situation n'est pas exactement symétrique à celle de l'arrivée d'un nouvel enfant dans la fratrie, cependant, au niveau émotionnel, c'est la même chose : comment ne pas comprendre les sentiments d'abandon, et de haine ? Notons que ceux-ci sont parfois refoulés pour ne rejaillir qu'à l'adolescence ou à l'âge adulte.

Dès lors, le mieux est que le père et la mère accueillent ce que l'enfant a sur le cœur : *« Je réalise à quel point cette situation est difficile pour toi. »* Au lieu de mettre de côté les sentiments négatifs, les reconnaître lui permettra de se sentir compris et aimé ; il suffit de reformuler les sentiments de l'enfant. Adele Faber et Elaine Mazlish donnent un exemple : si votre fils dit : *« Maman, il dit que je suis un crétin »*, au lieu de répondre : *« Contente-toi de l'ignorer »*, mieux vaut souligner : *« C'est contrariant d'entendre un commentaire comme ça. »* On peut aussi exprimer ce que peut désirer l'enfant : *« Tu aimerais que ton frère en parle avec toi avant de se mettre à jouer de la batterie. »* Il est nécessaire d'arrêter les comportements brutaux en montrant comment exprimer la colère en toute sécurité : *« Dis à ta sœur que tu es furieux avec des mots, pas avec tes poings »* ; ou : *« Tu as l'air furieux ! Mais je m'attends à ce que tu confrontes ton frère sans lui lancer d'injure. »* Cela dit, la plupart des enfants vivent des sentiments partagés envers leurs frères et sœurs ; on peut dire : *« J'ai l'impression que tu éprouves deux sentiments envers ton frère. Parfois, tu l'aimes beaucoup ; et parfois, tu es vraiment en colère contre lui. »*

Une attitude à éviter est celle de comparer verbalement les enfants entre eux, qu'il s'agisse de comparaisons favorables ou défavorables. Si elle est favorable, cela ne fera qu'attiser la rivalité ; mieux vaut donc s'en tenir à une description de ce qu'on voit ou ce qu'on éprouve. Si la mère dit : *« Tu es un grand garçon. Tu ne laisses pas traîner tes affaires comme le bébé »*, l'enfant se dira : *« Je suis meilleur que le bébé »* ; alors que si l'on décrit : *« Je vois que tu as*

COMPÉTITION OU COOPÉRATION ?

Selon Adele Faber et Elaine Mazlish, la rivalité entre frères et sœurs ne peut pas être positive. Si l'on pense que se défendre face au monde extérieur s'apprend dans la fratrie, le fait de démontrer ses compétences, de s'affirmer et d'atteindre ses buts peut en fait s'apprendre dans un environnement qui encourage la coopération.

© Adobe Stock

rangé tes cubes, ton camion et même ton puzzle », il pensera *« Le rangement, ça me connaît »*.

La comparaison défavorable fera baisser l'estime de soi de l'enfant et augmenter l'acrimonie envers son frère ou sa sœur. Si le père dit : *« Comment se fait-il que ton frère arrive à rentrer à l'heure pour ses leçons de musique, mais toi, jamais ? »*, l'enfant songera : *« Je déteste ce garçon modèle. Attendez que je l'attrape ! »* Tandis que si le père décrit le problème, sans évoquer le frère : *« Cela fait cinq minutes que ton professeur de guitare t'attend »*, l'enfant se dira par exemple : *« Oh, oh ! J'aurais dû rentrer directement de l'école. »*

Une autre tentation des parents est de « donner pareil », pour qu'aucun enfant ne se sente jaloux des autres, comme le soulignent Adele Faber et Elaine Mazlish. Le problème de cette attitude est qu'elle suppose que les enfants soient interchangeables ; alors que chaque enfant est unique et a des besoins différents. Chacun ne se sentira aimé que si ses besoins singuliers sont comblés et notamment si son langage d'amour propre est respecté. Par exemple, si la mère dit : *« Je vous aime tous autant »*, la fille peut penser : *« Non, ce n'est pas vrai. Ce sont juste des mots »*. Alors que si sa maman affirme : *« Chacun de vous est spécial pour moi. Tu es ma seule Noémie. Dans tout l'univers, il n'y en a pas d'autre comme toi. Personne n'a tes pensées, tes sentiments, ton sourire. Je suis si contente que tu sois ma fille ! »*, Noémie se sentira davantage vraiment aimée.

Concernant les quantités à table par exemple, plutôt que de donner exactement la même quantité à chacun, mieux vaut se concentrer sur les besoins individuels de chaque enfant : *« Tu lui en as donné plus qu'à moi ! »* ; *« Oh ! As-tu encore faim ? »* ; *« Oui, un peu. »* ; *« Aimerais-tu la moitié d'une crêpe ou as-tu assez faim pour une entière ? »* Et s'il n'y a plus de crêpes, écrire sur un papier sur le réfrigérateur : *« S'assurer de racheter des ingrédients nécessaires pour les crêpes d'Adrien. »*

Plutôt que d'assurer que l'on consacre exactement le même nombre de minutes à chaque enfant, mieux vaut accorder à chacun le temps dont il a besoin : *« J'ai passé beaucoup de temps avec ta sœur. Préparer son anniversaire, c'est important pour elle. Je sais que ce n'est pas facile d'attendre. Quand j'aurai terminé, tu me diras ce que tu veux, dans tous les détails. »*

Enfin, il est normal d'avoir des sentiments différents envers des enfants qui sont différents. *« L'essentiel, c'est plutôt de poser le regard sur l'enfant le moins favorisé, de rechercher ses particularités et de lui refléter ce qui est admirable chez lui. »*

Dans la même veine, il est important de ne laisser personne enfermer un enfant dans un rôle : le méchant ou le gentil ; le bourreau ou la victime ; l'aîné responsable ou le benjamin gâté ; le musicien ou le scientifique ; l'enfant à problèmes ou l'enfant sans problème... En effet, cela ne permet pas à l'enfant au comportement difficile de changer ; cela peut empêcher le frère de faire de la musique comme sa sœur, sous prétexte qu'il serait moins doué pour cela. Pour ne pas enfermer l'enfant « bourreau » dans son rôle, mieux vaut s'occuper prioritairement de l'enfant agressé et montrer à l'agresseur qu'il peut aussi être gentil : *« Tu sais aussi comment agir gentiment. Et je m'attends à ce que tu commences tout de suite. »*

Dans les disputes enfin, le rôle des parents peut être déterminant, dans une juste distance. Adele Faber et Elaine Mazlish proposent une approche en plusieurs étapes : commencer par reconnaître la colère que ressent chaque enfant : *« Eh, vous avez l'air fâchés l'un contre l'autre ! »* ; écouter la version de chaque enfant avec respect et la résumer ; démontrer sa compréhension du défi (*« Hum... C'est compliqué. Deux enfants qui veulent les mêmes jouets en même temps. »*) ; exprimer sa confiance en leur capacité de trouver une solution (*« J'ai confiance que si vous y réfléchissez ensemble, vous trouverez une solution qui sera juste pour tous les deux. »*) ; quitter la pièce (*« Je vais lire mon magazine pendant que vous réglez ça »*). Et si les enfants n'ont aucune idée, on peut faire une suggestion simple avant de quitter la pièce : *« Vous avez peut-être envie de jouer chacun votre tour... ou bien de jouer ensemble. Parlez-en. Vous saurez. »* S'ils ne trouvent vraiment pas de solutions eux-mêmes, on peut réunir les adversaires et les inviter à écrire chacun leurs sentiments et leurs préoccupations, lire ceux-ci, avant d'inviter à proposer des solutions.

Quand les enfants risquent de se blesser l'un l'autre, décrire le danger (*« Vous êtes tous les deux très en colère l'un contre l'autre ! »*), fixer des limites et séparer les enfants est nécessaire. Parfois, on peut demander *« Est-ce une bagarre pour jouer ou une vraie bagarre ? »*, en vérifiant que c'est le cas pour les deux.

Passer de longs moments en famille peut être difficile pour certains, surtout quand les relations sont tendues ; plutôt que de réaliser absolument une « grande sortie tous ensemble », prendre du temps avec chacun permet d'aménager un peu d'espace ; par exemple, Papa peut sortir avec un enfant, pendant que Maman reste à la maison avec l'autre, ou l'inverse ; ou bien, tout le monde va au zoo, on se sépare, et on se rencontre pour le repas. Pour que chacun existe individuellement et se sente aimé pour lui-même. Et apprenne à aimer.

Solange Pinilla

LES MÉTIERS DU LIVRE (1/5)

Magalie, éditrice de spiritualité

Magalie est une jeune éditrice, puisque c'est depuis septembre 2018 qu'elle occupe ce poste. Après une prépa littéraire et un passage à HEC, la jeune femme a travaillé 4 ans chez Saint-Gobain, où elle a fait de l'audit interne et du contrôle de gestion. Puis elle a choisi de se réorienter et a suivi une formation d'une année à l'École des métiers de l'information à Paris, dans le parcours « Éditeur de livres imprimés et numériques ».

« J'y ai appris que le livre demande énormément d'intervenants, coordonnés par l'éditeur : auteur, graphiste, imprimeur ou encore diffuseur, raconte-t-elle. *On apprend donc les bases de tous ces métiers, afin de pouvoir les suivre. »* En effet, en français, on utilise le même mot pour le métier d'éditeur, et la maison d'édition qui regroupe plusieurs métiers.

Après un stage de 2 mois chez Artège, Magalie y est embauchée. Sa première mission est le travail sur les manuscrits : *« C'est un travail littéraire, en collaboration avec l'auteur : il faut apporter des corrections, organiser le chapitrage, les notes en bas de page, la bibliographie… »* Sa seconde mission est de gérer les tâches du maquettiste, ou encore du graphiste qui réalise la couverture. Les plannings sont souvent serrés : une date de parution est choisie pour que le livre sorte au bon moment, puis un rétroplanning est établi.

D'où viennent ces manuscrits ? Certains sont reçus par l'éditeur, qui établit une sélection, avec la fameuse question : *« Est-ce que cela va se vendre ? »* Pour d'autres textes, il s'agit d'une demande de l'éditeur : *« On voit que sur ce thème, il n'y a pas de livre, et on pense à cet auteur,* raconte Magalie. *Par exemple, pour certains sujets de société comme la bioéthique, on va chercher un spécialiste. Ou encore, on prévoit un recueil d'homélies d'un prêtre, pour lesquelles il y a déjà une audience car elles circulent sur Internet. »*

© Coll. particulière

Selon la jeune femme de 30 ans, trois qualités sont nécessaires pour exercer ce métier : d'abord, la rigueur et la précision, pour veiller à l'exactitude de l'information donnée ; ensuite une bonne organisation dans la gestion de projet, avec des délais assez courts à respecter ; enfin, une ouverture sur les publications, la presse, et le réseau afin de connaître des auteurs.

Outre l'aspect littéraire de son métier, la jeune éditrice apprécie le fait de suivre un projet du début à la fin : *« À partir d'un travail intellectuel, tenir le produit en main le jour où l'on reçoit les exemplaires de l'imprimeur est enthousiasmant ! »*

Un défi particulier pour l'éditeur est de s'adapter à la personnalité des auteurs : ceux-ci peuvent parfois éprouver un sentiment de dépossession quand ils doivent corriger leur texte ou se soumettre à un impératif commercial. Un dialogue est alors nécessaire pour que l'auteur soit satisfait.

Dans le monde du livre, le succès commercial est très inégal. *« En effet, une publication reste un pari de l'éditeur. Pour qu'un livre marche, il faut évidemment qu'il y ait un public potentiel ; le réseau de l'auteur est aussi important. L'actualité du sujet joue également. Cela dit, certains succès sont inattendus : rien ne prédisposait par exemple* La vie secrète des arbres *de Peter Wohlleben à une telle réussite. »*

Pour Magalie, travailler chez un éditeur chrétien a du sens : *« Je suis chrétienne engagée, et j'avais besoin de faire corps avec les objectifs de l'entreprise. Je pourrais être une lectrice des livres que j'édite. »*

Enfin, la jeune femme, mère d'un bébé de 6 mois, a aussi choisi ce métier en lien avec sa facilité à s'articuler avec sa vie familiale : *« Je travaille à mi-temps et je peux le faire à distance, à domicile, par téléphone et mail. Cela dit, certaines maisons d'édition demandent de consacrer davantage de soirées aux dîners et cocktails pour développer le réseau de la maison. »*

Élise Tablé

Accompagner les femmes fragilisées

© Adobe Stock

Nombreuses sont les initiatives qui proposent un soutien aux femmes en difficulté. Aperçu non exhaustif.

Certaines souffrances sont communes à tous, femmes ou hommes. La maladie, le déracinement, la pauvreté ou la solitude ne touchent pas seulement la moitié féminine de l'humanité. Pourtant, les femmes sont particulièrement vulnérables dans certaines situations, notamment parce qu'elles peuvent porter la vie : cette potentialité est à la fois richesse et fragilité. Souvent, en cas de séparation avec le père de l'enfant, ce sont elles qui assument la majorité des soins et de l'éducation.

Le taux de pauvreté était de 14,4% pour les femmes contre 13,6% pour les hommes en France en 2016, selon l'Insee. Le mouvement social des Gilets jaunes initié en novembre 2018 compte d'ailleurs de nombreuses femmes touchées par la précarité. Les femmes sont également davantage victimes de violences *(lire aussi page 20)*.

À côté des causes de cette vulnérabilité – augmentation des divorces et séparations, chômage, éloignement géographique de la famille élargie ou encore effets de l'individualisme –, on constate une multiplication des initiatives dédiées aux femmes en difficulté.

Un moment où une femme est particulièrement fragilisée est la grossesse et les premières années de son

LE REGARD DE MALT ET DORGE Ténèbres

Quelle est ma propre réaction face aux maux de ce monde ?
C'est au cœur de notre misère terrestre que Dieu vient nous rejoindre...

Dessin et piste de méditation : Marguerite Le Bouteiller – www.marguerite-lebouteiller.com

enfant, synonymes de fatigue physique et émotionnelle. Des numéros d'écoute existent pour les femmes enceintes qui se posent la question d'avorter, et hésitent, comme SOS Bébé ou Mère de Miséricorde.

Dédiées aux femmes enceintes en rupture avec leur famille ou isolées, des solutions d'hébergement se sont développées : outre les centres maternels publics qui accueillent à partir du 7e mois de grossesse, des associations accueillent les femmes dès le début de la grossesse. Ces maisons d'accueil maternel proposent prise en charge et soutien : le Bercail à Chartres, la Maison Magnificat à Laval et à Ligueil (Indre-et-Loire), le Centre maternel Caroline Binder à Colmar, la Maison de Louise à Lyon, la Maison Amado à Carpentras, l'Accueil Samarie à Coulommiers (Seine-et-Marne), Les berceaux de Myriam en Seine-Saint-Denis ou encore La Maison de Tom Pouce.

L'accompagnement peut se traduire par une fonction contenante pour la maman et le bébé, comme le dit joliment l'accueil La Tilma à Vannes : *« La « Tilma » est le nom d'un manteau traditionnel mexicain qui se portait noué autour du cou. Il pouvait être roulé et attaché, s'ajustant ainsi à la taille de celui ou de celle qui le revêtait, le recouvrant. C'est dans cet esprit que La Tilma souhaite accompagner les femmes. »*

L'association La Maison de Marthe et Marie propose pour sa part des colocations solidaires accueillant femmes enceintes et volontaires, soit 8 personnes environ sous le même toit. Il existe désormais des colocations à Paris *(photo)*, Lyon, Nantes, Strasbourg et Lille. Toutes ces maisons font régulièrement part de leurs besoins en vêtements, couches ou autres aides ; on peut le savoir grâce à leur site ou leur page Facebook.

Autre initiative qui semble particulièrement innovante : un système de parrainage entre mères et familles, avec l'association Marraine & Vous *(lire page 17)*.

Une femme peut se sentir isolée en tant que mère sans être forcément dans la précarité. Des forums et groupes de discussions en ligne peuvent aider, et certains conduisent à des rencontres, comme l'application WeMoms qui propose d'échanger entre mères. Des lieux et supports d'échanges existent aussi pour les femmes en

© La Maison de Marthe et Marie

espérance d'enfant, et pour celles qui ont vécu un deuil anténatal ; l'Église leur propose un accompagnement *(voir les articles dans Zélie n°14 et Zélie n°21 respectivement).*

Certaines aides financières ou de soutien sont liées à des situations précises, très diverses : exil, handicap, incarcération, violences subies, cancer... Pour les femmes sans-abri, Règles élémentaires propose des serviettes et tampons et Féminité sans abri des kits de produits d'hygiène.

L'accompagnement peut se faire aussi « au loin ». Ainsi, Eléonore Branche est envoyée en Thaïlande depuis l'été 2018 par l'ONG Fidesco, où elle travaille avec les Sœurs du Bon Berger, dans un centre d'accueil pour 250 femmes en grande souffrance. La plupart, qui tentent de sortir de la prostitution, sont ainsi soignées, accompagnées, et apprennent un métier.

Les quatre associations évoquées dans les pages suivantes – Le Rocher, Marraine & Vous, Association Pause et Magdalena – ont été créées par des personnes chrétiennes. Même si ce n'est bien sûr pas le cas de toutes les initiatives en faveur des femmes en difficulté, il faut souligner l'engagement de l'Église, *« experte en humanité »* (saint Paul VI), prête à se rendre *« aux périphéries »* selon l'expression du pape François. La dignité de la femme est un enjeu bien trop important pour ne pas en prendre soin quand elle est altérée.

Solange Pinilla

Aux côtés des femmes dans les quartiers sensibles

© Le Rocher Oasis des Cités

> « Nous avons les mêmes besoins : rire, aimer, être aimées ! » *Aude*

Aude Coutansais et sa famille vivent depuis septembre 2018 dans le quartier nord de Bondy (Seine-Saint-Denis). En mission pour l'association Le Rocher Oasis des Cités, Aude témoigne de l'accompagnement des femmes dans ces lieux aux périphéries de la société. Le Rocher propose également des actions éducatives, sociales et culturelles à tous. Entretien.

Zélie : Qui sont les femmes que vous côtoyez à Bondy Nord ?

Aude : De nombreuses femmes sont d'origine malienne ou maghrébine : soit elles sont nées en France, soit elles sont pour beaucoup ici depuis moins de 5 ans. Elles se sentent déracinées. Certaines ont un époux polygame, qui alterne entre deux logements en Seine-Saint-Denis, ou bien laisse leur femme seule pendant une longue période pendant qu'ils sont au « bled » en Afrique. En fait, personne n'habite par choix à Bondy Nord, quartier séparé du centre-ville par un pont autoroutier. Les appartements sont majoritairement étroits, insalubres et gênés par le bruit de l'autoroute. Le bureau de Poste est souvent fermé trois semaines de suite à cause d'agressions, ce qui renforce l'isolement. Ces femmes ne sortent jamais du quartier, ont très peu de loisirs et ne partent pas en vacances !

La plupart sont mariées, mais leur mari est très peu présent dans la vie de famille. Ce sont elles qui s'occupent de la maison et des enfants. Elles travaillent souvent en horaires décalées : par exemple, elles vont faire le ménage dans des hôtels à Paris entre 5 et 7 heures du matin, ainsi que le soir. Parfois, ce sont les aînés des enfants qui s'occupent des petits pendant ce temps-là. Enfin, il y a le problème de la langue, car toutes ne parlent pas bien français.

Quelles activités l'association Le Rocher propose-t-elle aux femmes ?

Le mardi après-midi, nous organisons « L'atelier des femmes » : un lieu où elles viennent se retrouver au chaud et souffler. Nous proposons un thème différent chaque fois, comme la couture ou la cuisine : il s'agit un prétexte à la rencontre. Une fois par mois, une conseillère conjugale et familiale qui vient depuis plusieurs années propose un exposé – *« Nos besoins »*, *« Le corps féminin »* ou encore *« Être femme dans la cité »* –, suivi d'un temps d'échange. Le matin, elle reçoit aussi en rendez-vous.

Le Rocher organise des cours d'alphabétisation, ouverts à tous, qui permettent aussi de passer des examens de français. Nous accompagnons les femmes dans leurs démarches administratives. Je fais aussi des visites à domicile, qui débouchent souvent sur des échanges en profondeur. Au quotidien, nous rencontrons les femmes au marché, à la boulangerie, chez Lidl, et nous échangeons des nouvelles… J'ai été aussi rendre visite à la maternité à une maman qui vient souvent au Rocher.

Nous faisons des sorties à Paris, pour découvrir de beaux monuments ou simplement pique-niquer sur le Champ de Mars ; les femmes sont heureuses de découvrir tout cela et nous créons de beaux souvenirs !

Que vivent ces femmes au Rocher ?

Les femmes occupent une place primordiale dans la cité à Bondy, car ce sont elles qui portent les familles. En même temps, elles sont vulnérables et fragiles. Au début, elles ne voulaient pas serrer la main de mon mari, car c'est un homme ; maintenant, elles viennent le voir ! Quand elles arrivent dans les locaux du Rocher, elles sont libres. Un jour, nous avons fait un cours de sport avec une vidéo : il y a des voiles qui ont volé ! Elles se sentent respectées et accueillies avec bienveillance.

Au début, je me disais : *« Elles sont tellement différentes de moi… »* Maintenant, je vois que nous avons en fait les mêmes besoins : avoir des amies, se détendre, rire, prendre soin de soi, aimer, être aimées !

Propos recueillis par S. P.

Parrainer les mères isolées

© Marraine & Vous

« Marraine & Vous » est née d'une belle idée : impliquer des familles pour soutenir des mamans isolées, grâce à des parrainages. Entretien avec Caroline Le Goaster, coordinatrice de cette association en plein essor.

Zélie : **Comment est née l'association Marraine & Vous ?**

Caroline Le Goaster : L'association a été créée en 2013 par deux professionnelles du Centre maternel Saint-Luc de Nantes, centre pour femmes enceintes isolées, affilié à la Croix-Rouge. Les femmes y sont accueillies pendant leur grossesse et accompagnées par des travailleurs sociaux. Elles sont donc très entourées, et quand elles sortent du centre, elles retrouvent souvent un grand isolement. Partant de ce constat, Marie-Astrid Goldie, directrice adjointe de la crèche de la maison Saint-Luc et Hélène Despaigne, responsable administrative, ont réfléchi avec d'autres professionnels à une solution pour aider ces mamans.

Le parrainage de proximité existe depuis longtemps mais il était jusqu'alors réservé aux enfants. L'innovation sociale proposée par l'association est de mettre en place un parrainage pour les mamans elles-mêmes. Le principe est simple : des familles s'engagent à suivre des mamans en donnant de leur temps pour tisser un lien, et grâce à cela, les soutenir dans leur maternité. L'association s'est donc lancée à Nantes, grâce à plusieurs familles qui se sont engagées sur la durée à soutenir des mamans.

Progressivement, l'association a répondu à d'autres demandes de mamans isolées ne venant pas du centre.

Quels sont les profils des femmes parrainées ?

Les mamans qui font appel à Marraine & Vous sont des femmes enceintes et/ou des mamans d'enfants de 0 à 6 ans qui souffrent d'un grand isolement. Elles sont en grand majorité célibataires ou séparées du père de l'enfant. Parfois cependant, celui-ci est présent mais peu impliqué dans le soutien de la maman et l'éducation de l'enfant. Le plus souvent, le lien avec leurs propres parents et famille a été rompu – deuil ou ruptures familiales.

Elles doivent tout gérer seules : travail, enfants, tâches ménagères et administratives... Progressivement, elles se replient sur elles-mêmes et perdent leurs forces intérieures. Elles sont désemparées dans l'éducation de leur enfant, se sentent incomprises et coupables de ce qu'elles ne peuvent offrir à celui-ci. Certaines sont exilées et veulent être en lien avec une famille française.

Qui sont les couples qui parrainent ?

Les parrainages sont proposés à des couples ayant une expérience éducative en tant que parents. La relation commence souvent entre mères, et l'homme peut soutenir ce lien. La mère, qui a souvent été blessée dans sa relation à l'homme, voit grâce au couple qu'une nouvelle histoire de vie est possible, une reconstruction entourée de bienveillance ; c'est une invitation à l'espérance.

Quelles sont les actions concrètes menées par Marraine et Vous ?

La principale action est de mettre en place des parrainages. Ceux-ci sont composés par les bénévoles de nos équipes – psychologues et chargés de mission. Leur rôle est de rencontrer les mamans et les familles, d'écouter les besoins de chacun et de mettre en place les parrainages.

JULIA, MÈRE PARRAINÉE

« Julia a vécu des abandons successifs, qui l'ont mené à vivre sa grossesse seule, raconte Caroline Le Goaster. Ressentant une grande fragilité, son assistante sociale lui a parlé de l'association Marraine & Vous, qu'elle a contactée dans l'espoir d'être soutenue. Aux bénévoles de l'association venues la rencontrer, elle a pu décrire ses attentes : une présence bienveillante, de l'écoute et des échanges, une compagnie fiable.

Le parrainage de Julia a été mis en place après sa sortie de maternité, avec une famille proche qui avait des affinités communes. Depuis, Julia voit sa famille marraine chaque mois. Le parrainage lui permet de vivre dans une ambiance familiale, où elle est attendue et qui lui donne une vraie place. Cela lui redonne confiance en sa capacité à être mère, lui permet de connaître une autre maman qui a aussi ses difficultés et qui doit faire des choix pour avancer, et un couple qui communique. Ces moments lui permettent de s'évader de son quotidien difficile, et également de l'aider dans ses choix de vie. »

Les familles marraines sont en contact direct avec la maman sur la durée, pour l'accompagner au mieux. Chaque parrainage est unique et adapté aux besoins de la maman et aux disponibilités de chacun. Cela peut prendre diverses formes : l'écouter en l'invitant à prendre un café, la soutenir par des appels, l'aider concrètement, lui proposer des sorties ou des balades.

Les familles sont formées par l'association – psychologues, formation à l'écoute. Ensuite, chacune a un référent qui soutient le parrainage. Enfin, des groupes de paroles leur sont proposés. L'association organise également des soirées pour les mamans isolées et différentes actions pour faire connaître notre association.

Avez-vous des retours de la part des mères parrainées ?

Les bienfaits du parrainage sont nombreux. Au bout de quelques mois, les mamans expriment un soulagement de se sentir soutenues, et retrouvent une confiance, en elles-mêmes et en l'avenir. Elles construisent une réelle amitié et de nouveaux repères. Mais il s'agit d'un échange réciproque car chacun en retire des bienfaits.

En 2019, Marraine & Vous aura cinq antennes en France. Quels sont vos besoins en terme de bénévoles ?

En effet, après Nantes, Saint-Nazaire et Angers, l'association va ouvrir deux antennes à Paris et à Lyon. Le recrutement des bénévoles est permanent. Les besoins sont différents pour chaque antenne : Nantes recherche des familles marraines ; à Paris, Lyon et Angers, nous cherchons des bénévoles pour les équipes. Il y a des missions pour chacun, adaptées aux disponibilités.

Comment soutenir l'association ?

Faire connaître notre action, relayer notre actualité sur Facebook. Le soutien peut également être financier, car les ouvertures d'antennes, les formations et la communication nécessitent des financements.

Propos recueillis par S. P.

www.marraine-et-vous.fr

ENCEINTE D'UN ENFANT HANDICAPÉ : une nouvelle ligne d'écoute

Lorsqu'une femme reçoit un diagnostic de handicap pour le bébé qu'elle attend, elle peut éprouver de la solitude et ne recevoir comme solution que l'IMG (Interruption médicale de grossesse, c'est-à-dire avortement possible jusqu'à la naissance). Pour l'écouter et faire part des différentes possibilités qui s'offrent au papa et à elle, l'association Pause a été créée. 3 questions à Blandine Clerval, la fondatrice.

Qu'est-ce qui vous amenée à lancer l'association Pause ?

Lorsque j'ai passé quatre ans à l'Arche de Jean Vanier comme éducatrice spécialisée, j'ai été marquée par les personnes trisomiques. Quelques années plus tard, j'ai suivi un Master d'éthique biomédicale à l'Institut politique Léon Harmel. J'y ai fait un mémoire sur les alternatives à l'IVG et à l'IMG, et j'ai constaté que pour les parents attendant un enfant avec handicap, il n'y avait pas de vrai lieu de parole ou d'écoute, et la seule solution proposée était l'IMG. La situation est différente de l'IVG, car la grossesse est le plus souvent désirée. De plus, il y a souvent peu de temps entre l'annonce du handicap et la décision d'une IMG comme seule solution. J'ai créé, avec une sage-femme, une ligne d'écoute, afin que ces parents puissent se confier librement, dire leurs émotions, et découvrir d'autres portes que l'IMG, afin de pouvoir faire vraiment un choix. J'ai aussi suivi une formation à l'écoute, car écouter c'est être là et donner un éclairage, mais jamais choisir à la place de l'autre.

Quelles sont les autres solutions que l'IMG quand on attend un bébé ayant un handicap ?

Pour les pathologies létales, il existe en France 21 services de soins intensifs en pédiatrie destinés aux enfants qui vont vivre seulement quelques heures, jours ou semaines ; ils vont soulager les douleurs de l'enfant pendant cette durée et accompagner les parents. L'association SPAMA (Soins palliatifs et accompagnement en maternité), elle, apporte du soutien aux parents. Je constate qu'aujourd'hui de nombreuses personnes ont le sens du respect de la nature et de la vie malgré tout et veulent accompagner celle-ci jusqu'au bout.

Et pour les bébés dont les jours ne sont pas en danger ?

Il y a également la voie de l'abandon à la naissance, sous le secret ou non, le bébé étant confié aux services sociaux ou à l'adoption. Une autre solution est simplement d'accueillir l'enfant et de découvrir que les enfants handicapés ne sont pas forcément malheureux. À connaître : la Ferme de Tobie, un lieu d'accueil, de réflexion et de ressourcement dans le Finistère, qui accompagne les familles ayant ou attendant un enfant avec handicap.

Propos recueillis par S. P.

Association Pause : 06 48 64 80 57
contactassociationpause@gmail.com
Facebook : Pause Asso.
(Site web à venir au printemps 2019.)

Magdalena, à la rencontre des personnes prostituées

© Magdalena

Depuis 20 ans, l'association Magdalena va rendre visite aux personnes sans-abri et à celles qui se prostituent. Elle est présente dans plusieurs villes de France.

> « Elle m'a regardée comme une personne. »
> *Sainte Bernadette*

Nous sommes en 1998. Le Père Jean-Philippe Chauveau, prêtre de la Communauté Saint-Jean *(en photo ci-dessous),* a lancé dans sa paroisse Sainte-Cécile de Boulogne – dans le diocèse de Nanterre – « les repas du Cœur », qui accueillent chaque semaine une centaine de personnes pauvres. Un jour, en faisant du vélo au bois de Boulogne, il aperçoit une femme prostituée et vient la saluer. *« C'est 50 euros »* lui dit-elle. *« Non, mais je suis prêtre à la paroisse de Boulogne »* explique-t-il. *« C'est 50 euros quand même ! »*

Cet épisode qu'il raconte souvent, en riant, est décisif pour la création de l'association Magdalena. *« Au départ, je pensais à appeler l'association Philia (amitié), puis un jour en priant, j'ai pensé « Magdalena »,* évoque le Père Jean-Philippe. *Et à Marie-Madeleine, qui avait beaucoup « galéré », qui a été marquée par sa rencontre avec Jésus, et qui est devenue disciple du Christ. »* La devise de l'association est *« Elle m'a regardé comme une personne »* : la parole de sainte Bernadette de Lourdes à propos de la « Belle Dame ».

Rattachée à la paroisse Sainte-Cécile, Magdalena continue d'accueillir des personnes précaires pour un grand dîner convivial une fois par semaine, et d'aller à la rencontre des sans-abris.

© Magdalena

Tous les soirs du lundi au vendredi, le camping-car de l'association stationne dans le bois de Boulogne, pour y accueillir les personnes en situation de prostitution. Les bénévoles proposent à ces personnes rejetées par la société un café et un lieu de respect et d'amitié.

Parmi les personnes qui en sont arrivées à se prostituer, rencontrées par l'association, beaucoup viennent de milieux pauvres de pays d'Amérique latine – Pérou, Colombie, Brésil –, comme le souligne le Père Jean-Philippe : *« De jeunes garçons maltraités, violés, et poussés à la prostitution »*, et transsexuels. *« Dans notre antenne de Grenoble, nous rencontrons aussi beaucoup de femmes qui viennent de pays de l'Est. »* Magdalena est également présente, selon une charte commune, à Orléans, Senlis ou encore Angers.

« Les filles nous ont demandé de prier avec elles, raconte le Père Jean-Philippe. *Tous les ans, nous partons donc ensemble faire un pèlerinage à Lourdes, pour un temps d'amitié, de joie et de prière. » (photo ci-dessus)*

Des personnes se prostituant lui disaient aussi : *« Je n'en peux plus, aidez-moi à sortir de la prostitution. »* Depuis 2016, la Maison Magdalena, située à Écuelles dans le diocèse de Meaux, accueille des personnes prostituées souhaitant se reconstruire et se réinsérer dans la société. Trois ont déjà quitté la maison et cinq y vivent actuellement.

« Dans un esprit de famille, ces personnes redécouvrent la joie de vivre avec l'autre, raconte le Père Jean-Philippe, qui réside à leurs côtés. *Elles se refont une santé et trouvent un travail, ce qui n'est pas toujours facile. Nous sommes en train de relancer la ciergerie qui était l'activité des sœurs de l'ancien monastère où nous sommes. »*

Le prêtre, qui a lui-même vécu une enfance maltraitée – narrée dans *Que celui qui n'a jamais péché…* (Éditions de L'Œuvre) paru en 2012 –, insiste sur l'importance du regard : *« Le regard que l'on a sur l'autre permet une communion des cœurs. »*

S. P.

Agression : prévenir et défendre

Burst/Pexels.com CC0

Que ce soit dans l'espace public ou privé, plus de 595 000 femmes sont victimes de violences physiques ou sexuelles en France chaque année [1]. Édouard Réhel, instructeur de krav-maga et professeur de judo et de ju-jitsu, donne des cours de « self-défense au féminin » depuis six ans à l'association Jeanne d'Arc à Saint-Malo. Voici ses conseils de prudence pour anticiper une situation d'agression, se défendre et gagner en confiance en soi. Certes, ce thème n'est pas très réjouissant en soi, mais il peut nous sauver la vie !

Zélie : Comment éviter les situations à risque ?

Édouard Réhel : L'affrontement avec l'agresseur n'intervient que lorsque l'anticipation et la négociation verbale ont échoué. L'anticipation passe par la prise de conscience de l'environnement, sans être ni paranoïaque, ni naïve. Il s'agit d'être attentive visuellement et auditivement. Mieux vaut donc éviter d'utiliser des écouteurs dans la rue.

Que l'on soit en train de faire de la course à pied, de marcher dans la rue, de se trouver dans un espace public, au travail ou au domicile, il faut faire confiance à son ressenti. Contrairement aux animaux en vigilance quant à leur survie, nous, êtres humains, nous sommes souvent déconnectés de notre instinct primaire. Nous nous convainquons que certaines sensations de malaise ou de danger ne sont pas fiables ! Si l'on ressent de la gêne vis-à-vis de quelqu'un, mieux vaut écouter sa « petite voix » et s'éloigner, changer de trottoir... Au risque de se tromper, mais cela, on ne le saura jamais.

Que faire si l'on s'aperçoit que quelqu'un nous suit ?

On peut se retourner, en tâtant ses poches et en faisant semblant de chercher quelque chose, tout en balayant largement du regard devant soi. Si on aperçoit quelqu'un qui nous rend mal à l'aise, on peut traverser la rue, voire faire demi-tour et repartir dans l'autre sens, pour voir si la personne nous suit. Mieux vaut éviter de rentrer directement chez soi ou à son lieu de travail. On peut entrer dans un commerce, chez quelqu'un ou encore appeler le 17.

Quelles mesures adopter pour anticiper le danger d'agression ?

Quand on part courir, il est bon de prévenir quelqu'un en lui précisant la durée et l'itinéraire, et lui dire à la fin qu'on est rentré. S'abstenir de faire toujours le même circuit de course permet d'éviter les agressions programmées. À éviter également : retirer de l'argent ou faire son plein d'essence seule la nuit ; prendre des raccourcis dans des rues mal éclairées ; fouiller longuement dans son sac pour chercher ses clefs de voiture dans un lieu isolé : mieux vaut partir vers sa voiture avec ses clefs en main. Éviter si possible de se garer dans un parking souterrain et préférer se garer en marche arrière pour pouvoir partir rapidement.

Se munir d'un sifflet est une bonne idée, pour faire du bruit et alerter, ce qui va à contresens de l'agresseur potentiel qui veut éviter l'alerte. En soirée, ne pas accepter le verre de quelqu'un qu'on ne connaît pas, et ne pas aller aux toilettes toute seule.

Concernant sa posture, sachant que l'agresseur repère une « proie » potentielle en quelques secondes, mieux vaut ne pas avoir la tête rentrée dans les épaules et le sac serré contre soi, mais privilégier une démarche alerte et attentive à son environnement. Pour prévenir le vol à l'arrachée, on peut mettre son sac entre soi et le mur, et éviter de tenir à la main son téléphone côté rue.

Toutes ces mesures peuvent sembler un peu « paranoïaques », mais en réalité on pense trop souvent que cette situation n'arrive qu'aux autres, ou dans d'autres lieux que là où l'on est...

Si malgré tout une personne nous arrête, comment répondre verbalement ?

Si l'on s'arrête, on devient davantage une cible. La seule personne qui a le droit de nous stopper est un policier ou un gendarme. Un agresseur potentiel peut demander une pièce, une cigarette ou un numéro de téléphone. Si la personne devient insistante, il ne faut pas partir dans la surenchère verbale ni l'injurier.

La réponse verbale sera différente en fonction de l'insistance de la personne. D'un *: « Non, je n'ai rien »*, suivi d'un déplacement pour pouvoir partir, on passera à : *« Qu'est ce que vous voulez ? Laissez moi tranquille ! Reculez ! »*, que l'on criera le plus fort possible. Les mains ouvertes et les bras quasiment tendus devant soi permettent de mettre une distance entre l'agresseur et soi, et d'avoir un langage non verbal clair : *« Stop »*. Crier permet de respirer et d'alerter l'environnement alentour. Même si les gens n'interviennent pas, ils vont regarder dans notre direction, ce qui risque d'incommoder l'agresseur et peut-être de le faire fuir.

En revanche, si l'on est menacée par une arme blanche, mieux vaut obtempérer et donner sa carte bleue ou son téléphone, que l'on pourra bloquer : c'est moins important que son intégrité physique.

Et si la négociation ne suffit pas ?

Si c'est trop tard, si l'on est contraint de rester sur place, l'objectif n'est pas d'entrer dans un conflit physique, mais de se dégager avant de fuir le plus rapidement possible. Si l'on est attrapé par le poignet, par les cheveux ou à bras-le-corps, il faut tenter de se dégager en ajoutant une frappe si possible. On peut frapper rapidement dans des zones non protégées : les yeux, les oreilles, le nez, la gorge, le tibia ou encore les parties génitales. Frapper dans une partie du corps où il y a un muscle ne sera pas efficace.

En même temps que la riposte, on peut répéter en criant : *« Lâchez-moi, lâchez-moi ! »* Cela permet de faire du bruit pour alerter, mais aussi de respirer. En effet, en situation de stress, on passe de 70 battements de cœur par minute à 180 ou 200 battements, ou même davantage. On se retrouve parfois dans l'impossibilité de bouger, de crier ou de respirer. Crier permet de respirer ; et plus on va crier, plus on va taper fort.

Les frappes vont créer une réaction chez l'autre, un déséquilibre qui va lui faire relâcher la pression ; cela va permettre de repousser l'agresseur.

On privilégie une action simple, rapide et efficace, et non pas de « belles figures » techniques, car 5 secondes peuvent faire la différence. En pareille situation, le cerveau ne peut que nous restituer des gestes simples, des gestes réflexes, que l'on appelle les « gestes de l'enfant » : donner un coup de pied, griffer, mordre... L'objectif reste

© Ollyy/Shutterstock.com

de se dégager, de rentrer rapidement chez soi et de porter plainte.

Parmi les femmes que vous accompagnez lors de vos cours de self-défense, avez-vous vu certaines augmenter leur confiance en elles ?

Je ne me sens pas légitime pour les interroger sur leurs motivations. Certaines viennent pour l'aspect sportif, car nous faisons aussi du renforcement musculaire et du cardio. D'autres viennent s'assurer ou se réassurer, suite à un vécu d'agression ou de maltraitance, dans le milieu professionnel ou personnel. Je vois des attitudes changer, j'entends : *« J'ai repris confiance en moi », « Je suis plus à l'aise dans la rue », « J'ai acquis des automatismes et des réflexes », « Je sais repérer des signaux et m'éloigner, faire confiance à un frisson, à ma petite voix : « Je ne sens pas cette personne » ».*

Autre conseil : les réseaux sociaux et sites de rencontres peuvent aussi être des viviers pour des « prédateurs ». Si l'on donne rendez-vous à un inconnu, mieux vaut choisir une zone avec beaucoup de monde alentour, voire demander à une amie de rester dans le coin.

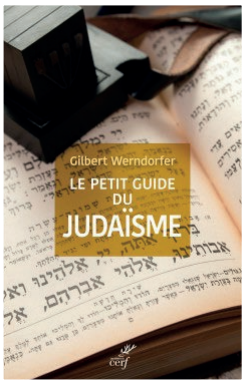
Bien sûr, il ne faut pas s'empêcher de vivre et de sortir ! Sans être non plus être dans la naïveté ou l'hyper-confiance.

Propos recueillis par Solange Pinilla

[1] Femmes de 18 à 75 ans, chiffre moyen entre 2011 et 2017. Rapport d'enquête « Cadre de vie et sécurité », Interstats (Insee-ONDRP-SSMSI). Sur 1 102 000 victimes de violences physiques ou sexuelles, 54% sont des femmes.

Lire pour comprendre

ESSAI



LE PETIT GUIDE DU JUDAÏSME – Gilbert Werndorfer - Éditions du Cerf

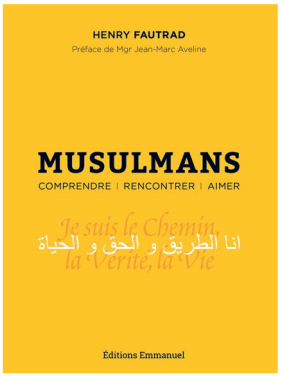
Pour mieux connaître la religion juive, ce livre propose de reprendre les grands fondamentaux du judaïsme : la profession de foi *« Chéma Israël » (« Écoute Israël »)* ; la Bible hébraïque – qui correspond à peu de chose près à l'Ancien Testament – divisée en trois grands livres : *Torah* (Pentateuque), *Névihim* (les Prophètes) et *Kétouvim* (les Hagiographes) ; les 7 lois de Noé ; les Dix commandements donnés sur le mont Sinaï ; les 613 commandements dénombrés dans la Torah, qui comptent 248 commandements positifs et 365 commandements négatifs ; l'alphabet hébraïque, dont chacune des lettres a une signification donnée par la cabbale ; les sentences des Pères du Talmud, cette « Loi orale » au cœur de la pensée juive ; enfin, les étapes de la vie juive. Passionné par le monde juif et ancien collaborateur du rabbin Josy Eisenberg, Gilbert Werndorfer donne ces clefs de compréhension avec clarté. La lecture de ces éléments nous permet, en creux, de saisir aussi l'accomplissement apporté par le Christ : outre l'inestimable don du salut, on pense à l'Eucharistie, à l'indissolubilité du mariage ou encore à la résurrection de la chair.

Élise Tablé

ESSAI

MUSULMANS : COMPRENDRE, RENCONTRER, AIMER

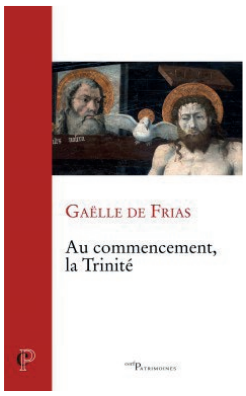
Henry Fautrad - Éditions Emmanuel



Quand il était séminariste, Henry Fautrad a vécu des années de coopération en Tunisie. Aujourd'hui prêtre du diocèse du Mans, il côtoie de nombreux musulmans français. Dans cet essai pastoral fin et documenté, il rappelelle la nécessité de la rencontre : l'annonce est l'objectif du dialogue et le dialogue est la condition de l'annonce. Évoquant les différents aspects de l'islam tel qu'il est pratiqué en France et dans le monde, sans éluder ses parts d'ombre et ce désir de préserver une sorte de « pureté originelle », il donne des exemples concrets pour vivre le dialogue avec les musulmans. Un guide précieux.

Élise Tablé

ESSAI



AU COMMENCEMENT, LA TRINITÉ

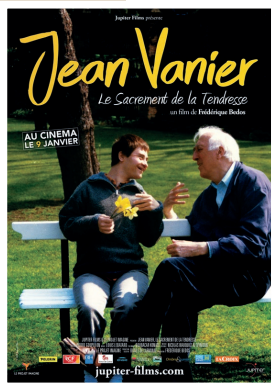
Gaëlle de Frias - Cerf Patrimoines

« Il est impossible d'aimer ce qu'on ignore totalement » écrit saint Augustin. De fait, nous croyons en un Dieu trinitaire, mais que connaissons-nous exactement de Dieu, Père, Fils et Saint-Esprit ? Quelles sont les relations au sein de la Trinité ? Comment la Trinité intervient-elle pour le salut des hommes ? Gaëlle de Frias, théologienne, nous emmène dans un propos lumineux et passionnant qui montre comment la Trinité nous a été révélée et la façon dont les théologiens ont tenté d'affiner la compréhension de cet ineffable mystère, gardant *« l'équilibre entre un monothéisme strict et un trithéisme facile »* : depuis l'Ancien Testament jusqu'aux auteurs contemporains en passant par les conciles de Nicée et de Constantinople, saint Augustin, la querelle du *Filioque* et saint Thomas d'Aquin. À découvrir aussi dans ce livre : les représentations de la Trinité dans l'art, la spiritualité trinitaire de Marie de l'Incarnation et d'Élisabeth de la Trinité et enfin comment rencontrer Dieu en tant que Trinité.

Solange Pinilla

La culture de l'amour

CINÉ-MA



JEAN VANIER, LE SACREMENT DE LA TENDRESSE

Film de Frédérique Bedos - En salles

Voici un documentaire créé pour bouleverser nos vies. Il décrit l'histoire de Jean Vanier, officier de marine anglais puis canadien, qui a tout abandonné dans les années 60 pour accueillir et rentrer en relation avec les plus fragiles : les handicapés mentaux, « assoiffés d'amitié ». De lui, on connaît son œuvre souvent de nom – L'Arche, Foi et Lumière –, mais pas toujours son parcours et son message profond et évangélique. Le documentaire alterne avec des moments dans des communautés – en France, à Bethléem, à Calcutta – et des interviews toutes simples avec lui. On comprend que remplacer l'objectif du succès par celui de la rencontre authentique est la seule manière de ne pas manquer sa vie : « *Ce qui fait la communion, c'est le rire et les larmes* », c'est ce qui nous permet d'échapper à « *la tyrannie de la normalité et de la compétitivité* ». Le documentaire ne fait pas l'économie des difficultés : comment transformer la violence en tendresse ? Comment travailler ensemble ? En Inde comme en territoire palestinien, les communautés sont interreligieuses et trouvent dans l'accueil inconditionnel de la personne humaine et dans la joie simple (par le jeu, la danse…) la possibilité de construire des îlots de tendresse, au cœur du monde.

Zita Kerlaouen

MU-SIQUE

L'ARMURE

Stéphanie Lefebvre

Quatrième album de Stéphanie Lefebvre, après notamment *Aimer* en 2015, *L'Amure* rassemble des chansons inspirées d'extraits de la Bible. « *Eli, Eli lama sabachtani* », « *Je ne manque de rien* » ou encore « *Réjouis-toi* » s'égrènent au son de la voix grave et mature de Stéphanie Lefebvre. « *Avec toi* », duo avec Grégory Turpin, est plein de délicatesse. L'artiste, engagée dans la paroisse de la cathédrale de Senlis (Oise), a retrouvé le chemin de la foi en 2007. Musicothérapeute, elle met son talent au service de Dieu et des autres.

Élise Tablé

SPEC-TACLE

© Cybèle Desarnauts

LE FRUIT DE NOS ENTRAILLES

avec Sophie Galitzine et Fitzgerald Berthon

Jusqu'au 30 mars 2019 au théâtre de l'Essaïon (Paris).

Sophie Galitzine, après le succès de *Je danserai pour toi*, nous propose une méditation chrétienne sur le couple, rythmée par la danse, dans une mise en scène graphique. Max et Louison s'aiment, se préparent au mariage puis se heurtent aux difficultés : le manque de temps et la révolution suscitée par l'arrivée des enfants. La représentation est courte (1h15), pleine d'humour et d'émotion. Elle propose des pistes comme la gratitude envers chaque instant donné pour sortir des crises et des frustrations, pour arriver à se *main-tenir*. La pièce met en valeur la radicalité de l'amour conjugal, aussi profond et exigeant que la vie monastique, choisie par le frère de l'héroïne. On regrette que ce ne soit pas plus long !

Zita Kerlaouen

Emmanuelle Marly, romancière et cavalière

© Coll. particulière

À l'âge de 18 ans, Emmanuelle veut participer avec une amie à un concours organisé par la collection pour la jeunesse Signe de Piste. Ce n'est que plus tard qu'elle reprend le manuscrit, publié aux éditions Téqui dans la collection Défi en 2008 : *Le testament des cœurs fidèles*. Un roman qui parle scoutisme et guerres de Vendée. En 2011, cette amoureuse des mots fait paraître *Complot dans la cité des sacres.* Et récemment : *Entre ombres et lumières, Esperanza*, toujours dans la même collection.

Ce roman sensible et haletant raconte l'histoire d'Esperanza, adolescente orpheline espagnole, indépendante et fragile, qui va se laisser apprivoiser par deux amis, Juan et Raphaël. L'intrigue se déroule au cœur d'élevages équins et taurins espagnols : *« J'aime énormément l'Espagne et l'Andalousie,* nous confie Emmanuelle, qui a visité Séville, Grenade et Cordoue. *J'aime aussi les taureaux, mais pas la tauromachie et la mise à mort. »* Selon elle, *« les chevaux andalous sont les plus beaux »*. Dans ce roman à destination des adolescents à partir de 12 ans, elle a voulu infuser *« des valeurs humaines fortes : amitié, espérance, fidélité »* ainsi que celles de la foi.

Professeur de Sciences de la Vie et de la Terre – *« la plus littéraire des matières scientifiques »* – en collège, Emmanuelle, 50 ans, trouve le temps d'écrire surtout pendant les vacances.

Cavalière depuis l'âge de 24 ans, elle nous précise, soucieuse de vérité, que sur la photo ci-dessus, elle était tête nue juste le temps de la prise, et qu'elle met toujours une bombe par sécurité !

Solange Pinilla

Une saveur de votre enfance ? Les oursons à la guimauve !

Le trait principal de votre caractère ? La créativité. La droiture et la joie aussi.

Votre sainte préférée ? La Vierge Marie pour son humilité, sa confiance infinie en Dieu, sa douceur. Sainte Jeanne d'Arc pour sa foi, son courage, sa fidélité jusqu'au bout.

Le livre que vous lisez en ce moment ? *L'Abyssin* de Jean-Christophe Rufin et *Le Grand Feu* de Jeanne Bourin.

La dernière fois qu'un élève vous a fait rire ? Deux petites élèves de 6ème qui ne voulaient pas sortir de la classe (et qui se sont même cachées sous une table !) en me disant : *« Oh non, madame ! On ne veut pas sortir, on aime trop vos cours ! »*, avec un sourire désarmant de fraîcheur.

Le paysage que vous aimez ? Un paysage de collines parsemées de prairies et bosquets avec, au creux d'un repli, un village blotti autour de son église. Une plage de sable clair au milieu des rochers, bercée par le ressac d'une eau aux nuances bleu-vert tout en transparence.

Quelque chose qui vous réconforte au cœur de l'hiver ? L'odeur d'un bon feu de bois, la saveur fruitée d'une tisane bien chaude, une musique calme intégrant des sons de la nature.

Votre endroit favori à Reims, où vous habitez ? Face à la cathédrale (un jour de beau temps !). Pour y admirer l'élancement de la façade sur le bleu céruléen du ciel, dans le foisonnement de sa statuaire si belle.

Votre prière préférée ? *« Cœur de Jésus, j'ai confiance et j'espère en Toi. »*

© Fondatione Querini Stampalia

Peintre
Giovanni Bellini

Titre
« La Présentation de Jésus au Temple »

Année
v. 1470

« Mes yeux ont vu le salut »

Le 2 février, autour d'une belle fournée de crêpes, croyants et non-croyants célèbrent la Chandeleur. Revenons sur le sens de cette fête. La Chandeleur, qui vient du latin *candella*, « chandelle », est à l'origine une fête romaine païenne ; adoptée par les chrétiens, elle commémore aujourd'hui la Présentation de l'Enfant Jésus au Temple, 40 jours après Noël.

C'est l'Évangéliste Luc qui, après le récit de la naissance de Jésus, relate cet épisode [1] marquant à la fois la Présentation de Jésus et la Purification de Marie : *« Quand fut accompli le temps prescrit par la loi de Moïse pour la purification, les parents de Jésus l'amenèrent à Jérusalem pour le présenter au Seigneur, selon ce qui est écrit dans la Loi. »* [2] Si la cérémonie en elle-même n'est pas décrite, Marie et Joseph sont accueillis au Temple par deux personnages cités par l'Évangéliste : Syméon, un homme *« juste et religieux »* [3] et Anne, *« une femme prophète »* [4].

Nombre de peintres et enlumineurs ont représenté cet épisode de l'enfance du Christ, parfois dans des compositions fastueuses où abondent les personnages, les décors et les richesses. D'autres ont choisi de souligner le caractère intimiste de l'événement, comme le peintre Giovanni Bellini (v. 1425/1433-1516). Cette toile est conservée à la Fondation Querini Stampalia à Venise, où l'artiste exerce l'essentiel de sa carrière. Il est le fils et le frère des peintres Jacopo Bellini et Gentile Bellini. Considéré comme l'un des maîtres de la Renaissance italienne, il est l'instigateur de l'école vénitienne. Beaucoup d'incertitudes demeurent autour de cette toile. La datation exacte n'est pas sûre, toutefois les spécialistes la placent vers 1470.

Ici, huit personnages sont représentés à mi-corps et prennent place derrière une balustrade en marbre vert. Au centre, habillée de vêtements simples et la tête couverte d'un voile, la Vierge porte le petit Jésus emmailloté et âgé, selon la tradition, de 40 jours. Le coude de Marie et le coussin sur lequel repose l'enfant dépassent sur la balustrade, accentuant ainsi l'effet de perspective. À droite, un vieil homme arbore une longue barbe blanche : malgré la richesse de son habit, il est probable qu'il s'agisse de Syméon. Tend-il les bras vers l'Enfant pour le prendre ou vient-il de le rendre à sa mère ? La façon dont Marie presse Jésus contre son cœur et son expression mélancolique nous laissent supposer que Syméon a déjà fait son annonce

PORTRAITS DE FAMILLE

Issu d'une famille de peintres, Giovanni Bellini est également le beau-frère d'un autre célèbre artiste de la Renaissance, originaire de Padoue et déjà évoqué précédemment : Andrea Mantegna (vers 1430-1506). Ce dernier en effet, épouse la sœur de Giovanni, Nicolasia Bellini, en 1453. Pendant plusieurs années, les deux peintres s'influencent et s'inspirent, parfois de manière très manifeste. C'est ainsi qu'à plusieurs reprises, Bellini reprend les compositions de son beau-frère, comme c'est le cas ici : la *Présentation de Jésus au temple* de Mantegna est aujourd'hui conservée à la Gemäldegalerie de Berlin. Il l'aurait réalisée vers 1455, soit environ deux ans après son mariage. Là encore, les quatre personnages centraux sont facilement identifiables ; et l'homme et la femme qui les entourent ne seraient autres que Nicolasia à gauche et son autoportrait à droite.

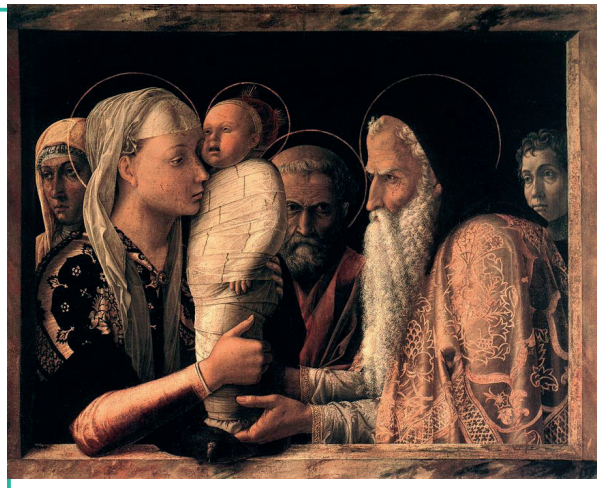
Au premier regard, les nombreuses similitudes nous frappent : le groupe central est composé des mêmes personnages, ceux-ci étant aux mêmes places et dans des positions identiques. Les mouvements des bras et des mains, les caractéristiques physiques, les physionomies, ainsi que les drapés, sont semblables. Partant de cette constatation, il est intéressant de se pencher ensuite sur les nombreuses différences entre les toiles. Les deux artistes traitent le sujet dans les styles bien distincts qui leur sont propres. En ajoutant un personnage de chaque côté et en substituant probablement son frère à son beau-frère, Bellini fait preuve de liberté. Il souhaite peut-être également compléter le tableau de famille, en ajoutant le portrait de sa mère à gauche et son autoportrait à droite. Enfin, il supprime les auréoles et le cadre de marbre, laissant simplement la balustrade sur laquelle s'appuie la Vierge.

On se laisse séduire par le style d'Andrea Mantegna, dont le génie est reconnu dès son vivant. Selon son habitude, il centre l'action sur ses protagonistes et les intègre ici dans un cadre qui souligne sa maîtrise de la perspective. Insistant sur les expressions et les sentiments, avec un sens du détail exacerbé, il présente des contrastes marqués, des visages expressifs – presque dramatiques – aux rides parfois saillantes, des étoffes riches et brillantes, des chevelures fines et ondulées...

Bellini, quant à lui, fait preuve d'un style plus léger, moins hiératique et moins tendu ; les expressions sont davantage tristes que dramatiques, les couleurs sont plus douces, les contours peu marqués, presque flous... L'artiste adopte comme souvent, un style « atmosphérique », préférant une composition lumineuse aux couleurs claires ou pâles.

Passée d'abord à Venise puis à Londres, une magnifique exposition confronte ces deux génies du Rinascimento italien. Elle prendra place à la Gemäldegalerie à partir du 1er mars 2019, pour les chanceux qui prévoient un voyage printanier à Berlin.

M.-E. V.O.



Wikimedia commons CC

prophétique : « *Voici que cet enfant provoquera la chute et le relèvement de beaucoup en Israël. Il sera un signe de contradiction – et toi, ton âme sera traversée d'un glaive.* » [5] Derrière, en retrait et plus âgé que son épouse, se tient Joseph. Il pose un regard grave sur celui qui vient de parler. Jacopo, le père de Giovanni, aurait servi de modèle. Autour des protagonistes, quatre personnages assistent à la scène ; les allégations quant à leur identité sont aléatoires et incertaines. À gauche de la composition, deux femmes : la plus jeune serait Nicolasia, la sœur de Bellini, qu'a épousé quelques années auparavant le célèbre peintre Andrea Mantagna. L'autre femme est manifestement plus âgée. La mère de Giovanni a probablement posé comme modèle : s'agit-il de la prophétesse Anne, évoquée dans l'Évangile ? Les deux hommes à droite seraient, en arrière-plan Gentile Bellini ou Andrea Mantegna, époux de Nicolasia, et enfin tout à droite, un autoportrait de notre artiste.

Marie-Élisabeth Vallette d'Osia, historienne de l'art

[1] Lc 2, 22-40. [2] Lc 2, 22-23. [3] Lc, 2, 25. [4] Lc 2, 36. [5] Luc 2, 34.

Avez-vous aimé ce numéro ?
Répondez au sondage !

Demandez des flyers Zélie :
https://goo.gl/forms/vO2gWvqhA4gYqzML2

En mars : Redécouvrir le masculin