

# Zélie

100 % FÉMININ

• 100 % CHRÉTIEN

RENCONTRE AVEC  
NÉÏS CROS

SAINTE COLETTE  
DE CORBIE

COUPLE : LES PAROLES  
VALORISANTES

AUDREY HEPBURN,  
ICÔNE FÉMININE



COMPRENDRE  
L'ADOLESCENCE



# SOMMAIRE

- 3 Devenir adulte en donnant la vie
- 5 Sainte Colette de Corbie
- 6 Mode : à plat ventre
- 7 10 conseils pour se maquiller les yeux
- 9 Les bonnes nouvelles de février
- 10 Melaine, administratrice des Affaires maritimes
- 11 Comprendre l'adolescence
- 13 Communiquer avec un adolescent
- 14 « Graine de femme », pour grandir en liberté
- 15 Pause lecture : les yeux vers le ciel
- 16 Néïs Cros, le slam entre souffrances et joies
- 17 Ségolène, la foi au cœur de la maladie
- 18 Audrey Hepburn, icône féminine
- 19 Les paroles valorisantes dans le couple

## Édito

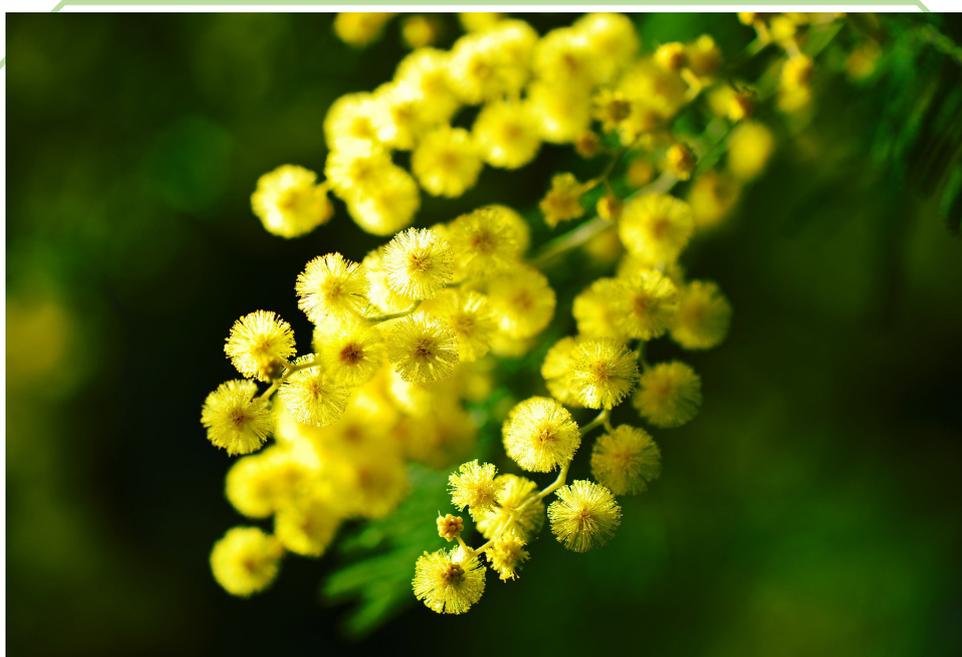
« *Petits enfants, petits soucis. Grands enfants, grands soucis.* » Derrière ce proverbe, auquel les parents de jeunes enfants ont du mal à croire – « Cela pourrait être encore plus épuisant ? » –, il y a la complexité et l'ambivalence de cette période de bouleversements qu'est l'adolescence. Se séparer des parents sans les perdre, voir son corps évoluer plus vite que sa maturité psycho-affective, passer de la pratique familiale à une vie spirituelle personnelle... À la solitude de l'adolescent fait écho l'inquiétude du parent qui a parfois l'impression de voir son joyeux bambin se transformer en adolescent mutique ou inconscient. C'est cette position inconfortable que pointait déjà le psychologue Haim G. Ginott en 1969 : « *En tant que parents, notre besoin, c'est qu'on ait besoin de nous. Les adolescents ont besoin de ne pas avoir besoin de nous. Ce conflit est bien réel ; nous en faisons l'expérience tous les jours pendant que nous aidons ceux que nous aimons à devenir indépendants de nous.* » Des outils, anciens ou nouveaux, existent pour permettre aux parents et éducateurs d'accompagner les adolescents à devenir des adultes responsables et aimants. C'est sur ce thème que *Zélie* propose de vous arrêter ce mois-ci.

*Solange Pinilla, rédactrice en chef*

**P. S. :** Début février, *Zélie* a dépassé le seuil des 10 000 abonnés ! Un grand merci pour votre soutien.

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  
Directeur de publication :  
Solange Pinilla  
Rédactrice en chef :  
Solange Pinilla  
Magazine numérique  
gratuit.  
Dépôt légal à parution.

Photo couverture :  
© Syda Productions/  
Shutterstock.com



**LA PHOTO DU MOIS** *Contempler la Création*

Artvision-So/Pixabay.com CC

# Devenir adulte en donnant la vie

**N**ous sommes  
nés pour  
donner la vie.

Cela se réalise de façon très visible lorsque des parents font advenir un nouveau petit être humain. Toutefois, la vie ne se déploie pas uniquement dans sa dimension corporelle : elle est également morale, culturelle, sociale... et même surnaturelle ! C'est pourquoi les époux ne sont pas les seuls à transmettre celle-ci.

Une telle mission n'est pas trop haute pour nous car nous sommes créés à l'image de Dieu (cf. Genèse 1, 27). Cela signifie que le Seigneur nous a confié une intelligence et une volonté capables de nous rendre libres et aptes à prendre de grandes décisions. Mais cette liberté, nous sommes appelés à l'employer comme Lui, à sa manière, c'est-à-dire pour le don et la communion des personnes. Donner la vie – au sens large, on l'aura compris – est donc un déploiement de cette image de Dieu inscrite en nous.

**Faisons un pas de plus.** Nous le savons, le Créateur a confié à ses créatures non seulement le soin de décider du nombre d'êtres humains, mais aussi la mission d'orienter ceux-ci vers le Ciel, ce qui n'est pas rien ! Dans cet esprit, la vie donnée par les parents peut également être enrichie par d'autres. Pourrait-on oublier que Sainte Thérèse de Lisieux (*en photo, à 13 ans*) voyait dans sa vocation de carmélite celle de « mère des âmes » ? (cf. *Manuscrit B*, 2v) Peut-on contester l'usage d'appeler le prêtre « Père » ? Et devrait-on refuser toute paternité à ceux qui n'ont pas eu d'enfant ?



Ainsi, être adulte c'est être appelé à être père ou mère, d'une façon ou d'une autre : quel que soit son état de vie, aucun n'est exclu de ce don, sous une ou plusieurs de ses formes. Certes nous commençons par recevoir cette vie. Aussi, plus d'une fois, il s'agit d'une transmission et non d'un don pur et simple. Il n'en reste pas moins que le Seigneur nous a donné au plus haut degré la « *dignité d'être cause* » dont parle Saint Thomas d'Aquin.

**Remarquons cependant que cette mission ne**

nous est confiée que progressivement. De fait, la première étape consiste à être autonome, à savoir s'occuper de soi. Par exemple, lorsqu'une louvette de 8 ans retrouve ses deux chaussettes un matin de camp, sa mission est déjà remplie ! L'expérience montre que ce n'est pas toujours gagné... Toutefois, vers 11 ou 12 ans, l'enfant parvient à une première vraie maturité : il a acquis, à son niveau, une véritable autonomie. On parle parfois d'« âge adulte de l'enfance », notamment du fait de cette capacité à veiller à son bien personnel pendant cette période où les talents se développent.

Il faudra parfois des années pour retrouver une stabilité. En attendant ce moment béni, l'adolescence sera une période de crise, c'est-à-dire le passage d'un équilibre à un autre. Au terme de cette mutation, il s'agira cependant d'une maturité bien plus grande, incluant la capacité de servir non seulement son bien propre mais aussi celui des autres, autant qu'il est possible.

Pour réaliser ce saut qualitatif dont témoigne également le corps, on aura progressivement

appris à l'adolescent à faire grandir sa liberté et à acquérir un grand sens d'autrui (même si ce dernier aura en fait été insufflé dès les toutes premières années). Le jeune sera donc invité à prendre de vraies décisions – des choix spirituels par exemple – mais aussi à assumer des responsabilités qui ouvriront sa personne au bien commun. Ainsi, par l'exercice effectif de sa liberté, l'adolescent parviendra progressivement à une maturité adulte. Passer de l'enfance à l'âge adulte, c'est donc savoir poser des choix fondamentaux, prendre des responsabilités, pour soi et pour les autres.

« *La confirmation amène l'homme à l'âge adulte dans la vie spirituelle.* »

*Saint Thomas d'Aquin*

**Un sacrement réalise cette progression** au plan surnaturel : la confirmation. Saint Thomas d'Aquin explique que « *si le baptême est comme une naissance spirituelle à la vie chrétienne, la confirmation est la croissance spirituelle qui amène l'homme à l'âge adulte dans la vie spirituelle* » (IIIa, q. 72, a. 5).

De fait, le baptême nous fait naître à la grâce et nous donne tout ce qui est nécessaire pour notre bien spirituel personnel, c'est-à-dire pour assurer notre salut éternel. La confirmation nous offre à nouveau le Saint-Esprit, mais de façon encore plus généreuse, afin que notre nouvelle carrure spirituelle nous permette de travailler au bien des autres. Dans la ligne de la confirmation, certains recevront plus tard

le sacrement du mariage ou celui de l'ordre, l'un et l'autre ayant la spécificité d'être fondamentalement orientés vers le bien commun.

Le confirmé fait donc l'expérience des

Apôtres à la Pentecôte : sa vie spirituelle est puissamment fortifiée par le don du Saint-Esprit, et lui-même est appelé à se mettre au service des autres, spécialement par l'évangélisation (cf. Actes de Apôtres 1, 8).

**Pour résumer, on ne s'improvise pas adulte.** Ce

sont nos petites actions quotidiennes, accompagnées de choix fondamentaux, qui nous construisent progressivement.

Donnons donc aux jeunes les lieux qui leur permettront d'acquérir une maturité si précieuse. Encourageons-les à développer leurs talents : expression orale, goût artistique, connaissance du patrimoine culturel et spirituel, compétence sportive, sens de la compassion... Invitons-les faire des choix qui les construisent même si cela leur coûte. Conseillons aux plus grands d'aider les plus petits à grandir : quel beau service que de permettre à des jeunes de devenir éducateurs ! Apprenons-leur que le temps, comme l'argent, trouve son sens lorsqu'il est partagé. Aidons-les par nos conseils à s'arracher à la mentalité de consommateur, qui cherche à prendre sans donner. Ainsi trouveront-ils la vie. ➔

**Abbé Vincent Pinilla,  
Fraternité Saint Thomas Becket**

**POUR VIVRE LE CARÈME 2017**  
Du 1<sup>er</sup> mars au 16 avril



**Mon Carême avec sainte Teresa de Calcutta**

Jacques Gauthier  
Hors-série  
Parole et Prière  
(Artège) -  
3,50 euros

➤ Pour chaque jour, un aspect de la vie de sainte Teresa de Calcutta, un petit texte de la sainte, une citation biblique et une résolution concrète.



**Carême 2017 dans la joie ! à l'école des saints pour les cancre**

Père Max Huot de Longchamp  
(Paroisse et famille)  
- 3,90 euros

➤ Jour après jour, ce petit livre propose de transformer grâce à la joie de Pâques le Carême en véritable printemps spirituel.



**POUR LES ENFANTS**  
**Accordéon de Carême à colorier**

Catho Rétro X Célestine & Cie - 10 euros  
➤ De 21 sur 68 cm, cet

accordéon de Carême pourra être colorié et déplié sur le coin prière.

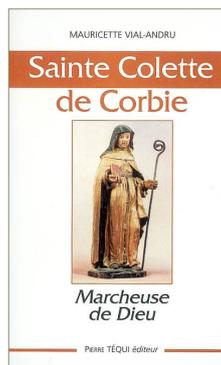


**C**orbie est un petit village de Picardie. Le 13 janvier 1381, une petite fille aux grands yeux pleins de lumière naît dans le foyer de Robert et Marguerite. En remerciement à saint Nicolas qu'ils ont beaucoup prié, les parents baptisent le bébé Nicole. Cela devient vite Nicolette puis Colette tout simplement !

En grandissant, Colette, de caractère gai et généreux, désire devenir moniale. Mais la règle des monastères lui semble trop adoucie. La pauvreté de saint François d'Assise est oubliée ! Elle choisit de vivre en recluse pendant trois ans, ce qui la fortifie dans son désir de suivre Jésus.

Audacieuse, elle va se jeter aux pieds du pape qui se trouve en France à ce moment-là. Ce dernier, ému de tant de courage, la revêt de l'habit des Clarisses et l'autorise à tenter une réforme des monastères franciscains devenus trop riches. Avec le soutien du duc de Bourgogne, Colette s'installe à Poligny en Franche-Comté et dirige la construction d'un couvent qu'elle veut beau mais sobre. Elle rencontre le dominicain saint Vincent Ferrier et, à eux deux, ils décident d'agir pour l'unité de l'Église mise à mal. En effet, trois papes rivaux se disputent le pouvoir.

**Colette, elle, parle de paix et d'humilité.** Certains abbés la détestent. Ils ne veulent pas de sa réforme de pauvreté. L'un d'eux surtout est très vindicatif. Colette en souffre et prie. Son humilité ainsi que son habileté diplomatique finissent par porter leurs fruits. Tout s'apaise autour d'elle. Elle part fonder un nouveau monastère près de Narbonne, puis ce sera Le Puy-en-Velay, Heidelberg dans le Palatinat, Orbe en Suisse, Hesdin. Sa dernière fondation se trouve à Gand en Belgique.



Infatigable, toujours sur les routes dans son chariot brinquebalant tiré par des mules, entourée de quelques moniales, Colette accueille tous ceux qui viennent à elle. Elle lit dans les cœurs et le nombre de ses conversions ne se compte plus. Ferveur et joie sont ses maîtres mots. Elle n'a pas son pareil pour raviver la piété dans les cœurs. Elle sait que les ordres religieux infidèles à leur règle courent le risque de se dissoudre.

Et, avec eux, la foi disparaît. Alors, courageusement, elle ne cesse d'aller par les chemins, véritable marcheuse de Dieu, pour ranimer partout où elle passe, la foi, l'espérance et la charité.

**Quand elle sent sa fin approcher**, elle déclare à ses sœurs : « *Je ne vous oublierai pas. Je prierai Dieu sans cesse pour vous. Ne pleurez pas. Nous nous retrouverons dans le cœur de Dieu.* » Elle meurt à Gand le 6 mars 1447. L'Église la proclame sainte en 1807. Ses restes se trouvent dans la chapelle de Poligny où elle avait promis de revenir.

Se trouvant à Moulins en 1429, après la victoire d'Orléans, en même temps que Jeanne d'Arc, l'a-t-elle rencontrée ? On ne le sait pas. Colette, prudente, ne s'est jamais mêlée des affaires politiques. Soutenue par le duc de Bourgogne grâce à sa femme la duchesse Blanche de Savoie dont elle est l'amie, Colette aurait pu passer pour une espionne des Anglais ; il n'en fut rien. Mais on sait qu'elle fut surveillée par les fidèles de Charles VII. Elle ne pourra pas, non plus, retourner à Corbie. L'abbé et les moines de la toute puissante abbaye bénédictine de Corbie ne veulent pas des pauvres clarisses. Nul n'est prophète en son pays ! ☺

Mauricette Vial-Andru



**Zélie**

100 % féminin 100 % chrétien



**Vous aimez lire le magazine Zélie chaque mois ?**

**Aidez-nous à développer son contenu et à le faire connaître en faisant un don sur [zelie.ameetculture.fr](http://zelie.ameetculture.fr)**

**LE +** Ce don est déductible de vos impôts (66% à hauteur de 20% du revenu imposable).

**JE FAIS UN DON**



© Harpe



© Maison Père



© Soi Paris

## À PLAT VENTRE

**A** bordons ce mois-ci une partie de notre corps qui en général nous déplaît, mais qu'il ne faut surtout pas négliger. J'ai nommé le ventre. Vous savez, cette petite bosse que vous tentez de comprimer dans des pantalons trop serrés, de cacher sous des pull trop amples, d'éradiquer dans des gaines terrifiantes... Bref, vous n'arrivez pas à vous en débarrasser, ou alors ce ventre va et vient selon les saisons.

**Dans un premier temps,** laissez tomber les outils de torture ! La gaine... ou comment compresser ses intestins et atrophier les muscles. Nous avons la chance de ne pas être contraintes à porter une mode unique, donc choisissons des vêtements adaptés à notre morphologie. Pas de gaine, donc pas de robe moulante ni de robe de forme empire ! Cette dernière est idéale pour une future maman, car la ceinture sous la poitrine met en valeur le ventre arrondi et elle focalise le regard sur lui. C'est le contraire de l'effet escompté.

Préférez une robe dont le volume part des aisselles, ou bien une forme cintrée. Toujours un peu d'aisance, pas

de forme droite. *Exit* la robe droite en soie sauvage ! Enfin, c'est l'une des raisons... Il serait bon aussi d'éviter la robe ceinturée, la forme taille basse, les plis et fronces à la taille. Plus le tissu est fluide, mieux c'est ; il glissera ainsi plus facilement sur vos courbes. Donc non aux toiles et tissus épais !

**Quant au pantalon,** qu'il soit droit, *boot cut* ou slim, il doit absolument être taille haute ! Il n'y a rien de mieux pour éviter des bourrelets disgracieux et aplatir la zone qui nous intéresse... De plus, c'est très élégant. Favorisez la blouse fluide, en dehors du pantalon, car elle créerait un volume supplémentaire si elle était rentrée.

Portez des gilets, vestes et manteaux plutôt longs, au minimum à hauteur des hanches, car une coupe courte ferait apparaître une ligne horizontale à la taille juste sur le ventre : l'erreur fatale !

Maintenant que vous avez lu cette chronique et fini la tablette de chocolat venue de nulle part près de votre thé ou café (je ne voudrais pas insister sur la tisane...), avant de passer à l'article suivant, c'est parti pour une séance d'abdos... ou pas. 🍷

# 10 conseils pour se maquiller les yeux

Se donner bonne mine, ouvrir et agrandir son regard, se sentir belle et avoir confiance en soi : autant de raisons de se maquiller les yeux, avec doigté et si on le souhaite. Conseils tirés du livre *Le b.a.-ba du maquillage* (éditions Solar) par Dominique de Vorges, consultante en maquillage et ancienne maquilleuse de cinéma.

**1 Se maquiller les yeux après avoir maquillé le teint.** Pour que le maquillage semble naturel et tienne toute la journée, mieux vaut respecter un ordre de pose : base hydratante, fond de teint, anticerne, poudre libre et fard à joue, avant de poser le fard à paupières, l'eye-liner ou crayon ainsi que le mascara, et de finir avec le maquillage des lèvres. Avant de poser le fard à paupières, il est donc préférable que vos paupières soient déjà hydratées et poudrées, sinon la couleur va tacher votre peau, son application sera irrégulière et elle migrera rapidement dans les plis des paupières.

**2 Choisir la bonne couleur de fard à paupières.** Le mieux est tout simplement de tester ce qui vous va et qui vous plaît. Essayez des couleurs pastel (bleu ciel, vert pâle, beige, marron clair, gris clair, mauve) et d'autres plus fortes (aubergine, violet, vert sapin, bleu pétrole...). Vous pouvez également faire vos propres mélanges de couleurs avec des pinceaux, en fonction de la couleur de vos yeux, de votre teint, de vos cheveux et celle de vos vêtements du jour. Pour les

yeux bleus, partez d'un fard à paupières noir, gris, bleu, blanc ou corail. Si vos yeux sont marrons ou noirs, choisissez entre le marron, le beige, le doré, le vert ou le blanc. S'ils sont verts, optez pour du fard marron, beige, vert, orangé ou cuivre.

**3 Éviter les couleurs trop foncées** si les yeux sont particulièrement petits, ou enfoncés dans les orbites, ou en cas de cernes foncés ou encore des poches sous les yeux. Choisissez plutôt des couleurs plus douces, plus lumineuses – sans être fades –, comme le beige, le marron clair, le mauve ou le bleu pâle. Par ailleurs, trop de couleur vieillit le regard.

**4 Poser le fard à paupière nacré avec modération.** Alors que le fard à paupières mat sert à souligner, à donner de la profondeur au regard, le nacré s'utilise pour donner une brillance et illuminer. Mieux vaut en mettre sur un point précis de la paupière pour l'éclairer, au milieu de la pau-

pière supérieure par exemple ; si vous souhaitez en mettre plus, allez-y en veillant à ce que le nacré n'altère pas l'éclat de vos yeux. Évitez également le fard nacré sur des paupières plissées, cela renforcera les rides.

**5 Tester le dégradé de couleurs sur la paupière.** Le dégradé demande une certaine dextérité mais est toujours élégant. Posez d'abord du beige sur toute la paupière (mobile et immobile), appliquez le fard du ras des cils jusqu'aux trois quarts de vos paupières – il faut que, œil ouvert, vous voyiez la couleur –, puis appliquez de nouveau un peu de couleur légèrement plus foncée du ras de cils jusqu'aux trois quarts de vos paupières mobiles.

**6 Manier le pinceau avec adresse.** Qu'il soit en mousse ou en poils, le pinceau doit, après usage, être nettoyé dans de l'eau chaude, rincé et séché dans un verre, tête en haut. Pour un pinceau à applicateur en mousse, posez l'em-



bout bien à plat sur la couleur, déchargez l'excès de produit en frottant légèrement l'embout sur le dos de votre main, puis appliquez la couleur en posant la mousse à plat sur la peau. Avec un pinceaux en poils (7 mm de long de préférence), vous pouvez appliquer la couleur avec un côté du pinceau et utiliser l'autre pour estomper.

## 7 Utiliser l' « eye-liner cake ».

Si vous souhaitez tirer un trait d'eye-liner, pour souligner le regard sans le durcir, utilisez plutôt l'eye-liner sous forme d'un petit bloc compact et d'un pinceau fin, plutôt que l'eye-liner fluide ou feutre, pour lesquels il est difficile de faire une réparation ; le crayon a quant à lui tendance à couler. La technique la plus classique consiste à tirer un trait continu du coin interne de l'œil au coin externe, mais vous pouvez commencer le trait au milieu des paupières pour étirer les yeux.

## 8 Poser le mascara avec doigté.

Avant de brosser vos cils de leur base vers la pointe, tapotez rapidement la pointe de l'applicateur sur un mouchoir en papier pour enlever l'excédent de produit. Brossez vos cils jusqu'à obtenir l'effet souhaité, sachant que trop de mascara pourrait durcir le regard. Si vos cils sont collés, séparez-les rapidement avec un goupillon sec, sans attendre que le mascara soit sec. Vous

pouvez aussi recourber vos cils en glissant un doigt sous les cils encore légèrement humides de mascara et en appuyant, pour accentuer leur courbure pendant le temps du séchage.

## 9 Déterminer la longueur de votre sourcil.

Le sourcil joue un rôle important dans l'expression du visage. Placez un crayon verticalement de l'aile du nez au coin interne de l'œil, le sourcil doit commencer à cet endroit. Puis posez le crayon en biais du bord de la narine au coin externe de l'œil : les poils dépassant du crayon doivent être épilés. S'il manque des poils, on peut les ajouter en les dessinant avec un crayon bien taillé. Épilez les sourcils par-dessous et passez ensuite un coton imbibé d'alcool pour éviter tout risque d'infection ; finissez en brossant vos sourcils avec une brosse à mascara ne servant plus.

10 Se démaquiller est indispensable, sinon vous risquez d'avoir des irritations, la peau terne, et de salir votre oreiller (voir la recette de démaquillant naturel ci-dessus). Enfin et sur-

### DÉMAQUILLANT NATUREL

aux huiles végétales à faire vous-même



Pour démaquiller le visage, les yeux et les lèvres

- 20mL d'huile végétale de noyaux d'abricot
- 10mL d'huile végétale de coco
- 10mL d'huile végétale de ricin
- 60mL d'eau déminéralisée

Versez 60mL d'eau déminéralisée dans un flacon vide de 100mL. Complétez avec 20mL d'huile végétale de noyaux d'abricot, puis 10mL d'huile végétale de coco et 10mL d'huile de ricin. Après avoir fermé le flacon, secouez pour mélanger. Laissez ensuite déphaser pendant 30 secondes pour voir apparaître une limite nette entre la phase aqueuse et la phase grasse. Votre démaquillant est prêt ! Avant de l'appliquer, secouez le mélange pour mélanger les deux phases.

> Recette proposée par la Compagnie des Sens, à découvrir [ici](#).

tout, gardez à l'esprit que c'est votre sourire qui soulignera le plus votre regard ! ➤ **Élise Tablé**

Mes courses livrées à domicile : retrouvez le meilleur des terroirs dans votre panier !

Authenticité

Rapidité

Qualité

**LE PANIER DES FAMILLES**

<http://78.lepanierdesfamilles.com>

Retrouver nous : dans l'Ouest et le Sud Ouest d'Île de France, ainsi qu'à Bordeaux, Lyon, Nantes et Toulouse.

**PLACE DAUPHINE**  
Baptêmes Communions  
Tenues de cérémonie  
Fabrication française du 0 mois au 12 ans  
[www.placedauphine.fr](http://www.placedauphine.fr)



## LES BONNES NOUVELLES DE FÉVRIER

**EMPLOI** Selon l'Insee, les créations d'emplois pour l'année 2016 s'établissent à 191 700 (en solde net), avec un retour au niveau de 2007 dans le secteur marchand non agricole. La population active, elle, a cru de 126 000 personnes. Dans le même temps, le nombre de chômeurs inscrits à Pôle emploi a diminué, tandis qu'augmentait le nombre d'inscrits ayant un emploi à temps partiel, ou exerçant un emploi et suivant une formation en vue d'une reconversion. Seul point noir, les destructions de postes continuent dans le bâtiment et l'industrie.

**CULTURE** L'université populaire de la Bibliothèque nationale de France a fait peau neuve et propose, pour cette année 2017, de nombreuses conférences gratuites, sur le temps du déjeuner, accessibles donc à toutes les personnes travaillant autour du XIII<sup>e</sup> arrondissement de Paris ou pouvant s'y rendre facilement. Animées par des professeurs des universités, les conférences touchent à tous les domaines : philosophie, sciences politiques, cinéma ou encore histoire. En vue des élections, des sujets politiques comme l'impôt ou la démocratie participative sont spécialement abordés.

**CHARITÉ** La Fédération Française des Équipes Saint-Vincent (FFESV), la plus ancienne association de femmes chrétiennes bénévoles, fête ses 400 ans. Ce réseau féminin, créé en 1617 par saint Vincent de Paul, recrée du lien pour mettre fin à l'isolement et rendre possible l'insertion : accueil des SDF, hébergements d'urgence, vestiaires, ateliers linguistiques, soutien scolaire ou encore distribution de denrées alimentaires. Présente dans 64 villes françaises, la FFESV accueille plus de 160 000 personnes par an.

**TOURISME** L'année 2016 a été difficile pour le secteur touristique en raison des attentats, provoquant une baisse de 8,8% de touristes étrangers à Paris et en Île-de-France, selon le Comité régional du tourisme. Cependant, le dernier trimestre a été marqué par une hausse de la fréquentation touristique de 3,9 % au niveau national, retrouvant et dépassant les niveaux de l'automne 2014. Cette recrudescence au 4<sup>e</sup> trimestre est principalement due à la clientèle française, même si la fréquentation étrangère est également de retour. Cela laisse donc bien augurer de la reprise touristique en 2017.

**SOLIDARITÉ** Depuis plusieurs années déjà, dans la région lilloise, Jean-Pierre Boudhard, propriétaire de six agences immobilières, loue des chambres à prix très réduit dans les immeubles qu'il possède, à des personnes de la rue, afin de permettre leur réinsertion. Ancien SDF lui-même, il accompagne et soutient ces personnes et leur donne un toit. Le loyer, variable selon les moyens de chacun, est complété par une aide publique afin d'assurer la viabilité financière de l'opération.

**INSERTION** Quatre-vingt migrants issus de la « jungle de Calais » sont actuellement en formation intensive de français à l'université de Lille, en vue de reprendre un cursus universitaire à la rentrée de septembre 2017. Des associations et l'université ont sélectionné ces 80 dossiers sur 200 candidats en prenant pour base les critères suivants ; avoir déjà été étudiant dans son pays d'origine, avoir un projet d'étude et professionnel pour l'avenir et souhaiter s'insérer dans le marché du travail français. Sur ces 80 personnes, 55 ont actuellement le statut de réfugié. ➔ G.P.

## MELAINE, ADMINISTRATRICE DES AFFAIRES MARITIMES



© Marine nationale

**L**a mer, Melaine la connaît depuis longtemps : ses parents habitaient sur le littoral et son père travaillait à l'Ifremer, l'Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer. Aussi, lorsqu'à Sciences Po Paris elle découvre l'existence des administrateurs des Affaires maritimes, un corps d'officiers de la Marine nationale – relevant actuellement du Ministère de l'environnement, de l'énergie et de la mer –, elle est très intéressée.

Six places sont ouvertes cette année-là, en 2010, et Melaine réussit le concours. Pendant les deux années de formation à Nantes, elle se « maritimise », notamment lors de stages, en embarquant dix jours sur un chalutier, deux mois sur un navire de la marine marchande et trois mois avec la Marine nationale, participant à la mission Jeanne d'Arc sur le bâtiment de projection et de commandement *Dixmude*.

**Les administrateurs des Affaires maritimes** peuvent en effet avoir des missions très variées. Melaine commence sa carrière à la Délégation à la mer et au littoral à Boulogne-sur-Mer, dans le Pas-de-Calais. Elle est chargée de l'encadrement et du contrôle des activités maritimes dans ce port de pêche qui est l'un des plus importants de France. Première femme à occuper son

poste de responsable d'unité, elle dirige une équipe de 14 personnes, la moitié étant agent de contrôle sur le terrain, l'autre chargée de tâches administratives. « J'étais en contact avec les professionnels de la pêche et des cultures marines, raconte Melaine, et j'ai beaucoup appris sur les contraintes et les conditions de travail de ces métiers, dans un contexte économique difficile. Ici aussi l'hiver dernier, quand il y a eu de forts coups de vent, les navires de pêche sortaient quand même par nécessité économique. »

Après deux ans à Boulogne-sur-Mer, direction le Finistère et le CROSS Corsen, un centre régional de surveillance et de sauvetage en mer, où elle travaille depuis 2014.

« **Les six officiers du centre** prennent la permanence à tour de rôle par 24 heures, explique la jeune femme. Pendant 24 heures, je décide des moyens à engager et de la zone de recherche pour les missions de sauvetage en mer, et je suis chargée des missions de surveillance de la navigation. Les opérations de sauvetage obligent à rester humbles par rapport à la mer, car il y a beaucoup d'accidents, surtout de bateaux de plaisance. Cela peut être assez stressant : lors de ma troisième permanence, deux personnes sont mortes en mer, et j'étais en contact téléphonique avec la compagne de l'une d'entre elles tandis que les chances de les retrouver s'amenuisaient... » Le reste du temps, elle est chargée de tâches en tant que chef du service Navigation/Pollutions, et veille en particulier à la formation et à la qualification du personnel opérationnel.

Pour Melaine, qui vient d'avoir 30 ans, le statut militaire implique une notion d'engagement : « Cela ne se traduit pas par des missions à l'étranger ni par des missions en mer, mais par l'acceptation de certaines contraintes, notamment en termes de mobilité. Je me marie cet été, mais n'ayant pas la possibilité d'être mutée au même endroit que mon fiancé, je serai en célibat géographique l'an prochain. » Dans tous les cas, la diversité des fonctions qu'elle pourra exercer comme administratrice et la proximité de la mer la garderont passionnée par son métier. ➤ **Solange Pinilla**

# COMPRENDRE L'ADOLESCENCE

« *Ai-je raté quelque chose dans son éducation ?* » se demandent les parents lorsque leur adolescent est parti s'enfermer dans sa chambre en claquant la porte, quand ce n'est pas plus grave. L'adolescence ne serait-elle qu'un « mauvais moment à passer », pour les jeunes comme pour les parents ? Mieux comprendre ce qui se déroule pendant cette période permet de l'appréhender avec les outils nécessaires, et de saisir la richesse de l'adolescence, en tant qu'expérimentation de la solitude originelle et formation de la personnalité.

**L**ors de la puberté, l'adolescent est amené à cheminer vers « *Quitte ton père et ta mère* » (cf. Genèse 2,24) et « *Soyez féconds* » (Gn 9,7). Vaste programme ! Une clef de compréhension de l'adolescence est la solitude, comme l'explique l'éducatrice Aliette de Clebsattel, formée à la théologie du corps, dans son intéressant essai *La solitude de l'adolescent* (Pierre Téqui éditeur) : « *Filles et garçons expérimentent d'une façon tout à fait nouvelle qu'ils ont un corps ; et ils se sentent seuls dans les limites de ce corps « étranger » qu'il faut apprivoiser. Ils éprouvent de nouvelles forces et peuvent ressentir dans une certaine solitude le vertige d'une liberté « sans contours » qu'il faut apprivoiser aussi.* »

**De fait, la révélation du corps sexué** est l'un des grands événements de l'adolescence. Les filles ont leurs premières règles entre 12 et 13 ans en moyenne aujourd'hui, tandis que les garçons commencent à fabriquer du sperme à peu près au même moment – sans compter tous les autres changements physiques et psychologiques.

Pour autant, parler de son corps, de l'amour et de la sexualité à son adolescent ne commence pas à 12 ans, mais dès la petite enfance et à chaque occasion qui se présente, en fonction de la maturité de l'enfant. La spécialiste Inès de Franclieu explique ces étapes dans le précieux livre *Amour et sexualité. Comment en parler aux enfants et aux adolescents ?* (éditions Quasar). Cette éducation est progressive et répétitive ; elle permet à l'enfant d'avoir une belle vision de la sexualité vécue dans l'amour, avant que des propos entendus en cour de récréation par exemple, en donnent une vision déformée. Si dès 2 ans, les parents lui expliquent avec des mots adaptés mais clairs la différence entre la fille et le



garçon, puis par la suite la fameuse question de l'origine des bébés, il sera plus facile d'aborder le sujet à l'adolescence. On ne parlera plus du « *papa* » et de la « *manman* », mais de « *l'homme* » et de « *la femme* ». Dans tous les cas, il n'est jamais trop tard pour aborder le sujet.

Un regard respectueux et valorisant de la part des parents permet à l'adolescent de prendre confiance en lui, de se sentir aimé – à condition d'utiliser le langage d'amour qui lui parle le plus, selon les cinq langages de l'amour énumérés par Gary Chapman (*lire aussi p. 19*) – et de moins quémander à l'extérieur un regard valorisant et aimant. L'adolescent peut parfois souffrir aussi de l'arrêt de câlins et contacts tactiles de la part de son entourage : une tape sur l'épaule, un vrai regard affectueux, ne pas cesser le « bisou du soir », prendre dans ses bras pour une joie ou une peine restent importants ; cela peut également aider à ne pas rechercher ailleurs la satisfaction des besoins sensoriels, et ce d'autant plus dans une société marqué par la virtualisation des relations.

Les parents doivent aussi encourager des relais éducatifs – non impliqués émotionnellement comme eux le sont –, qui vont venir compléter l'éducation parentale et permettre au jeune de se l'approprier. En éducation affective et sexuelle, des parcours de qualité existent, comme celui de TeenSTAR – pédagogie pour une Sexualité Adulte et Responsable (cf. le livre, page suivante) ou de Cycloshow et Mission XY, qui sont des ateliers respectivement mère-fille et père-fils. Il sera aussi parfois plus facile de se confier sur ces questions au parrain, à la marraine ou à la sœur aînée par exemple.

**La croissance des forces de vie** en l'adolescent s'accompagne d'une conscience nouvelle et du déploiement de son imagination, sous une forme créatrice – rêve, idéalisation, symbolisation – et sous une forme destructrice, avec parfois une fascination-répulsion pour la mort, selon Aliette de Clebsattel. Face à cela on peut mettre en valeur le corps créé pour la vie, et évoquer l'Incarnation et la Résurrection du Christ.

L'adolescent ne sait pas toujours vers qui se tourner, puisqu'il est dans un processus de séparation de ses pa-

rents. Il a donc parfois une manière de demander les réponses – comme souvent aussi l'affection – en les rejetant par tous les moyens, ce qui empêche les parents de le comprendre... Si déjà dans l'enfance, il a développé la confiance en soi, le passage de l'adolescence sera facilité.

La solitude de l'adolescent fait écho à la solitude originelle de l'homme, de l'Adam inachevé. C'est une étape nécessaire pour qu'il réalise sa dignité d'être humain à l'image de Dieu. « *C'est une naissance à soi qui précède la possibilité de se communiquer à un autre dans une vraie relation de personne à personne, d'une intériorité à une autre intériorité* » souligne Aliette de Clebsattel. Par la suite, le jeune sera encore davantage image de Dieu dans la communion – dans le mariage ou la vie consacrée – que dans la solitude.

Cette solitude nécessaire, dans le contexte de l'humanité blessée par le péché originel, peut inspirer un sentiment de toute-puissance – ni Dieu, ni parents, ni maître – ainsi que d'angoisse, faisant tomber dans des conduites de dépendance : alcool, drogues, nourriture, jeux vidéo, pornographie, sexualité précoce... La difficulté à être seul s'exprime aussi dans le contact – parfois continu grâce aux portables et aux réseaux sociaux – avec les camarades et amis. Pour le parent, prendre le temps de connaître ceux-ci et de garder la maison ouverte est important.

Conscience de soi, connaissance de soi et de sa singularité peuvent être accompagnées par des éducateurs, comme le propose le parcours Graine de femme (*lire p. 14*) ou encore l'aumônerie Pure Fashion à Paris et Bordeaux. Des outils de psychologie ou de coaching peuvent aussi aider à gagner en motivation, confiance en soi et autonomie comme la méthode Temp'O Jeunes, avec la mnémotechnique de la main (*voir ici*).

Dans ce chemin d'intériorisation, les parents sont invités à se mettre en retrait, à accepter la séparation et à laisser l'enfant aller vers son destin et sa vocation propre. Pour la Vierge Marie elle-même, la question s'est posée lors de l'épisode du Recouvrement au temple : « *Mon enfant, pourquoi nous as-tu fait cela ? Vois, ton père et moi nous te cherchions, angoissés.* » (Luc 2, 48) Jésus avait une mission à accomplir pour son Père des cieux !

**Vient alors la question de l'éducation morale.** L'idée n'est pas de supprimer les règles, mais de permettre à l'adolescent de se les approprier, afin de grandir en liberté (*lire aussi p. 3-4*). C'est ainsi qu'il acquerra les vertus et deviendra autonome et responsable. Un moyen est de rappeler le cadre et les règles, puis de retirer ce cadre pour voir si l'adolescent a intégré personnellement cet *habitus*, ou non. Dans le scoutisme, le principe de la « bonne action » quotidienne – la fameuse B.A. – permet à l'adolescent de faire le bien par lui-même, en dehors du regard des éducateurs. Un père spirituel – représentant du Père des cieux – peut également guider l'adolescent dans son combat spirituel.

Les camps de jeunes, le scoutisme, les aumôneries, les retraites spirituelles, l'engagement dans des associations

caritatives ou sportives, les « boulots d'été » sont autant de moyens d'accompagner le jeune dans le passage de la réflexion au don de soi, de l'engagement de ses forces, corps, cœur, âme et esprit. Parfois, le cadre scolaire, comme par exemple les établissements de la Fondation Espérance Banlieues, peut aussi aider les adolescents à garder énergie et confiance en soi. Les figures de héros ou de saints dans les livres et les films permettent aussi un processus d'identification constructeur ; on peut se fier par exemple à *Lire c'est élire, guide de lecture pour enfants de 7 à 17 ans* (Salvator-AFC) paru en 2016.

**Enfin, si le parent doit laisser sa progéniture** s'éloigner peu à peu de lui, sa parole reste très importante pour l'adolescent. D'où l'importance de garder le fil du dialogue (*lire page suivante*), et ne pas évoquer avec lui que son bulletin scolaire et la pression qui va avec. « *Accompagner, c'est choisir une position plus juste de témoin plutôt que de modèle* » explique Aliette de Clebsattel. Ce que l'adolescent attend de la part de ses parents, hormis l'affection, c'est non pas la perfection – qui empêcherait peut-être la séparation – mais la cohérence. Écrire une lettre à son fils ou à sa fille avec ce qu'on souhaite lui transmettre – une sorte de rite de passage ? – peut être une bonne idée. Gardons aussi à l'esprit que la grâce du sacrement de mariage, et la prière – sainte Monique peut en témoigner –, tout comme les divers lieux de partage et de formation pour parents (*lire Zélie n°13, p. 7-8*) viennent soutenir la tâche éducative, parfois particulièrement ardue.

Ne pas céder au fatalisme – « *Cela va être difficile, tant pis je baisse les bras* » – et garder un regard positif sur son adolescent est primordial. C'est aussi une période de formation de la personnalité, avec des passions, des moments de rires, des étapes de progression... Regardons l'adolescent avec les yeux de l'espérance ! ➔ **Solange Pinilla**

## DEUX LIVRES À PROPOSER AUX ADOS



### • **L'amour est une belle histoire. Et le sexe aussi !**

Marie Beaussant, en collaboration avec TeenSTAR. Éditions Mame

Un livre riche en informations sur l'amour dans ses dimensions corporelle et affective, exigeant et passionnant.



### • **Devenir quelqu'un**

Virginie Maury et Sophie Michaux EdB

Destiné aux jeunes de 14 à 20 ans, cet ouvrage aborde avec simplicité de nombreux sujets : l'indépendance, le travail, le courage, le corps, la mode, le bonheur... ➔

# Communiquer avec un adolescent

Dans *Parler pour que les ados écoutent, écouter pour que les ados parlent* (Éditions du Phare), Adele Faber et Elaine Mazlish, connues internationalement pour leurs ouvrages sur la communication bienveillante, donnent des conseils très concrets pour dialoguer avec les adolescents. L'idée principale est que les parents ne pourront être écoutés que s'ils instaurent avec leurs enfants un climat d'écoute et de bienveillance, au lieu de leur parler essentiellement sous forme d'un flot de reproches et de conseils. Cela concerne aussi bien les détails du quotidien – rangement de chambre, travail scolaire ou sorties entre amis – que les questions plus sérieuses – sexualité ou encore délinquance et drogue. Des ateliers de formation à cette méthode existent dans de nombreuses régions.

✿ **ACCUEILLEZ LES SENTIMENTS DE VOTRE ADOLESCENT.** Au lieu de les écarter et de donner un conseil, répondez par « Oui » ou par un son. Décrivez ses pensées et ses sentiments ; puis redirigez le comportement : « J'entends que tu préfères faire cela ; mais tu as promis de faire ceci. » Ou même accordez dans l'imaginaire ce que vous ne pouvez donner en réalité, pour montrer que vous prenez en compte le désir : « Ce serait génial si tu pouvais être à deux endroits en même temps, non ? » Ces idées peuvent être mises en œuvre également dans les relations entre adolescents.

✿ **ÉVITEZ LES ORDRES ET LES MENACES.** Il est préférable de décrire calmement le problème, ou de dire comment vous sentez, ou encore d'exprimer vos attentes : « Je suis déçu, je pensais que la table serait débarrassée à mon retour. » Cela peut parfois mieux passer par écrit. Donner le choix reste une bonne idée pour trouver une option qui satisfera les besoins de chacun : « Que préfères-tu : baisser complètement le volume de la musique ou le baisser un peu et fermer ta porte ? »

✿ **ÉVITEZ LES PUNITIONS.** La punition ne va susciter chez l'adolescent qu'un sentiment de frustration et d'énervement : « Mes parents sont méchants et injustes, vivement que je quitte cette maison. » La punition va l'empêcher de regarder ce qu'il a fait de mal et de réfléchir à la façon de réparer. Exprimez plutôt vos sentiments et vos attentes et indiquez une façon de réparer : « Quand tu te rends compte que tu as offensé quelqu'un, il est préférable de t'excuser. » Même si l'ado continue son attitude irrespectueuse, agissez en conséquence – quittez la pièce par exemple –, mais essayez de ne jamais fermer la porte au dialogue.

✿ **TROUVEZ UNE SOLUTION ENSEMBLE.** Face à un problème, invitez votre adolescent à donner son point de vue. Puis partagez le vôtre. Ensuite, proposez à votre ado de réfléchir ensemble à une solution qui satisferait les deux parties.



Écrivez toutes les idées – sensées ou insensées – sans les évaluer, puis regardez lesquelles vous voulez mettre en application : « Jeter à la poubelle les débris traînant dans la chambre, et aller acheter des tablettes de rangement. »

✿ **ET DU CÔTÉ DES ADOLESCENTS ?** Au lieu de blâmer ou d'accuser leurs parents, les ados peuvent dire comment ils se sentent, et ce qu'ils auraient aimé ou espéré : « Papa, devant mes amis, au lieu de crier si je fais quelque chose qui te contrarie, je préférerais s'il te plaît que tu me dises que tu veux me parler une seconde, et que tu me parles seul à seul. »

✿ **SUR LES SUJETS PLUS GRAVES.** Plutôt que de chercher à faire une seule « conversation officielle » d'éducation affective et sexuelle, ou encore sur les drogues, mieux vaut saisir les occasions d'avoir de courts échanges, à propos d'une émission, d'un article, d'une publicité, d'une situation... Le mieux est d'inviter l'adolescent à s'interroger sur ces questions et de lui demander son avis, avant de donner le vôtre. ➔ S. P.

## « Graine de femme »

### un parcours pour grandir en liberté

Destiné aux adolescentes de 14 à 17 ans, le parcours « Graine de femme » propose une série d'ateliers pour se connaître en reliant corps, cœur, esprit et âme.

**E**n 2011, à la suite d'une mission humanitaire au Cambodge, Claire de Saint Lager présente un projet autour de la femme au patronage du Bon Conseil à Paris. La jeune femme, qui vient du monde du management et des ressources humaines, voit son idée acceptée. Après un an de formation et de réflexion, elle lance en septembre 2012 le parcours « Graine de femme » destiné aux adolescentes de 14 à 17 ans. Ce parcours est aussi actuellement proposé dans quatre autres lieux : la paroisse Sainte-Cécile à Boulogne-Billancourt, Saint-Ferdinand des Ternes à Paris, Sainte-Marthe à Pantin (Seine-Saint-Denis) et aux internes de l'Institut Charles Quentin à Pierrefonds (Oise).

Se déroulant sur une année en 15 ateliers de deux heures chacun, le parcours se divise en trois grandes étapes : « Mieux se connaître pour mieux s'aimer », « La Beauté » et « Un être de relation ». « Ce n'est pas un parcours d'éducation affective, affirme Claire de Saint Lager. Il s'agit de la construction de toute la personne, afin d'oser être soi. »

**En petit groupe d'une quinzaine environ**, les jeunes filles réfléchissent avec les animatrices à ce qui a été déposé en elles, à leurs valeurs et à leurs désirs profonds, alors même qu'elles peuvent traverser une période de perte de repères. Puis elles prennent conscience de leur beauté – au sens large –, de ce qui fait d'elles quelqu'un d'unique, et les fait habiter leur corps. Une séance particulièrement appréciée des participantes est consacrée au stylisme et à l'image de soi, de manière ludique ; elle est suivie d'un mini-défilé où chaque adolescente s'exprime librement, mettant en valeur sa beauté, son humour ou encore sa créativité.

Le dernier temps de l'année est dédié à la rencontre : avec les autres femmes, avec l'homme, sur



le couple et la sexualité... avant de finir avec l'idée de « prendre soin de l'être », car on ne le redira jamais assez : on ne peut se donner que lorsque l'on sait qui on est.

« Les ateliers sont très interactifs, avec des quiz, des jeux de rôles, des films, du mind-mapping ou encore du collage créatif, explique Claire. L'idée est qu'elles vivent l'expérience dans leur corps et pas seulement dans leur tête. Nous essayons aussi de conjuguer profondeur et légèreté. »

Tandis que ces adolescentes ont besoin de se positionner par rapport à leurs parents et cherchent d'autres repères, d'autres figures d'identification, le parcours leur permet de rencontrer dans les animatrices des personnes qui leur parlent d'une manière différente de leur expérience de vie de femme.

Les animatrices suivent d'abord pendant quatre jours une session de formation « Isha », également créée par Claire de Saint Lager, qui leur permet de s'unifier elles-mêmes en tant que femme (inscriptions [ici](#)). Un atelier spécifique de formation à la pédagogie « Graine de femme » est proposé à la fin. C'est un moyen de vivre d'abord l'expérience pour soi, avant d'inviter les adolescentes à faire grandir leur confiance en elles-mêmes. ➤ S. P.

Pour en savoir plus > [ishaformation.fr/home/eveil-graine-de-femme](http://ishaformation.fr/home/eveil-graine-de-femme)

13 h

Pause  
lecture

## LES YEUX VERS LE CIEL



## TÉMOIGNAGE

**J'avance, tu conduis**  
Alexandre Thébaud  
Parole et Silence

Encore un récit de pèlerinage à Compostelle ? Celui-ci a une spécificité : il décrit en même temps le discernement d'une vocation personnelle. Après sept ans chez Areva au service médias et communication de crise, Alexandre Thébaud souhaite à 30 ans s'arrêter pour réfléchir au sens de sa vie. Après avoir démissionné, il se lance en juin 2015 sur les chemins de Saint-Jacques, au départ du Puy-en-Velay. Son récit chronologique, descriptif et sans fioritures évoque son propre regard sur le chemin – souvent pittoresque –, ses rencontres variées et sa progression spirituelle, sans cacher ses propres failles. Ainsi on le voit mener des études de marché excessivement poussées pour choisir son équipement avant le départ, ou encore refuser des rencontres parce qu'il était trop occupé à marcher en écoutant ses *podcasts* spirituels... La rencontre d'un prêtre à Rocamadour, un crochet à Lourdes ou encore une pause à la cathédrale de León sont autant d'étapes révélatrices concernant sa voie personnelle. Le chemin de ce jeune cadre parisien marque par sa sincérité et montre encore, s'il est besoin, la fécondité des pèlerinages dans nos vies. ➔ **É.T.**



## SPIRITUALITÉ

**Aller tout droit au ciel avec  
la petite Thérèse**  
Martin Pradère  
Éditions Emmanuel

Difficile de résister à un titre aussi accrocheur ! Dans ce petit livre réédité, le Père Martin Pradère, supérieur du séminaire Saint-Joseph de Bordeaux, explique comment aller au ciel après notre mort. De façon claire et documentée, il souligne avec sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus que Dieu ne mettrait pas en nous le désir de le rejoindre directement, si cela n'était pas une vraie possibilité ! Notre Père n'a qu'une volonté : nous combler au-delà de tous nos mérites et nos désirs, dans son infinie miséricorde. Déjà ici-bas, « à la lumière de la Révélation, la vie sur terre n'a pas de prix, parce qu'elle est le seul temps qui nous est donné pour apprendre à aimer ». Désirer le ciel n'équivaut donc pas à mépriser la vie sur terre, au contraire ! Cela implique aussi de ne pas craindre la mort. Sainte Thérèse a bien écrit : « *Je ne meurs pas, j'entre dans la Vie.* », tout en assurant qu'elle continuerait après sa mort à faire du bien sur la terre. Dès lors, même si le purgatoire permet de purifier les âmes, il n'est en aucun cas un « passage obligé » pour tout chrétien. Il est possible de l'éviter, en grandissant dans l'amour de Dieu par la prière, l'Eucharistie, la confession, les indulgences : autant de moyens de s'abandonner à la miséricorde de l'Amour. ➔ **S.P.**

**ADOS** *Les Maîtres du vent*

Judith Bouilloc - Éditions Artège

Au cœur du continent de Gilgal, dans les forêts de Waldgan, Yann Egoak rêve de gloire militaire, au dam de sa mère, veuve de guerrier. L'adolescent indépendant se met en route. De l'école des maîtres du vent à l'académie militaire de SoenTsu, les rencontres se multiplient et forgent son être. Yann mûrit. Pour sa terre, il risque sa vie. Mais se découvrant lui-même, c'est en artisan de paix qu'il trouvera sa voie... et l'amour. Un agréable roman initiatique à destination de la jeunesse, à partir de 12 ans. ➔ **G.P.**

15 h  
Rencontre  
dans un café

## Néïs Cros, le slam entre souffrances et joies



© Néïs Cros



**23 ans**, Néïs Cros vient de sortir son premier album, *Pause*. La jeune Lyonnaise puise dans son histoire et celle de ses patients – elle est aide-soignante – pour évoquer la maladie d’Alzheimer, le harcèlement scolaire mais aussi l’amour et l’espérance. Née dans une famille chrétienne, elle a cherché ardemment le sens de sa vie avant d’ouvrir elle-même la Bible et de se faire baptiser en 2009 à l’église évangélique baptiste de Lyon. C’est dans cette même église qu’elle a pour la première fois interprété l’une de ses chansons,

*Petite fille*, qui raconte son itinéraire spirituel. Elle a ainsi commencé son parcours d’artiste. Sous la forme du slam, cette poésie déclamée sur un fond musical, Néïs veut témoigner que « *Jésus est celui qui est l’amour inconditionnel, qui pardonne, sauve et vient nous aimer.* » Ayant étudié le hautbois au conservatoire, elle est maintenant autodidacte, tout en travaillant avec son équipe musicale. Avec *Pause*, pour lequel 6 000 euros ont été collectés grâce au financement participatif, surgissent des histoires pleines de poésie et d’émotion. ➔ **Solange Pinilla**

**Une odeur de votre enfance ?**  
L’odeur de l’océan.

**Un lieu que vous aimez à Lyon ?**  
Le Parc des Hauteurs.

**Une phrase de la Bible qui vous a marquée récemment ?** « *Jusqu’à votre vieillesse je serai le même, Jusqu’à votre vieillesse je vous soutiendrai ; Je l’ai fait, et je veux encore vous porter, Vous soutenir et vous sauver.* » (Ésaïe 46.4)

**Votre principale qualité ?**  
Hypersensible.

**Ce qui vous motive pour vous lever le matin ?** Aller à la rencontre de mes patients.

**Votre écrivain préféré ?**  
Anne-Dauphine Julliand.

**La pièce préférée de votre garde-robe ?** Pantalon !

**Une émotion que vous aimez évoquer dans vos chansons ?**  
L’espoir.

**Ce que vous faites quand vous faites une pause ?** Écouter la même musique pendant des heures et écrire, ou me poser dans l’herbe l’été et regarder le ciel avec des potes.

**Une musique ou chanson qui vous redonne du courage ?** *Expérience* de Ludovico Einaudi.

**Une rencontre qui vous a marquée récemment ?**  
Toutes les rencontres !

**Le livre que vous lisez en ce moment ?** *L’Autre Dieu. La plainte, la menace, et la grâce* de Marion Muller-Colard (Labor et fides) : un livre qui parle de Job, de la souffrance, et qui propose une nouvelle façon de voir et d’être avec Dieu quand on traverse des jours difficiles.

**Votre devise ?**  
« *Dresser vers le ciel et se laisser traverser par la Vie.* » (Laurence Tardieu) ➔

## TÉMOIGNAGE

# Ségolène, la foi au cœur de la maladie

**Ségolène a 32 ans. Elle témoigne de son cheminement à travers une épreuve.**

« **A**vant mes 18 ans, tout allait bien. Une enfance épanouissante, de très bons amis, une famille aimante, des activités scouts que j'aime beaucoup, des facilités dans mes études, et une éducation chrétienne qui me porte.

Puis quelques mois après mon bac, tout bascule. Un problème de santé se déclare. Rapatriement en urgence d'un camp scout. On ne comprend pas ce qui m'arrive. Cela grandit au fil des années, et je souffre de plus en plus. Ce n'est qu'au bout de sept ans qu'un médecin com-

mence

à y voir clair et à essayer de me soigner. Malgré son aide et plusieurs hospitalisations, mon état s'aggrave. Aujourd'hui, la guérison semble incertaine. Avec le temps, je m'affaiblis. La douleur est permanente, et par moments me submerge.

Les premières années, cela m'a progressivement brisée. Ne pas comprendre ce qui m'arrivait était très dur. Alors que durant mon adolescence, j'étais très attachée à la messe, je suis devenue incapable d'y aller. De réciter un « Notre Père ».

**Puis un immense désir de Dieu** est revenu et a grandi dans mon cœur. Je suis allée voir un prêtre, qui m'a appris à vivre une relation avec le Christ. Une vie intérieure profonde, que je ne connaissais pas avant. J'ai découvert des « grands frères du Ciel », qui sont devenus des amis, comme saint François de Sales. Le prêtre m'a proposé le sacrement des malades. Un moment très fort, et bouleversant, car on est configuré au Christ souffrant. Cela aide à vivre en union avec Lui. Je l'ai reçu une seconde fois quatre ans plus tard.

L'accompagnement par un père spirituel m'a beaucoup aidée. J'ai été saisie par la bonté de Dieu pour moi à travers lui. J'ai compris que l'on peut offrir chaque épreuve à Dieu, pour en faire une grâce pour une intention. On aide vraiment le Christ à porter sa Croix. Je prie pour des personnes que j'aime, et beaucoup pour des prêtres. En fait cela m'aide à tenir, car je sais que cette Croix peut ainsi porter du fruit.

J'ai compris également qu'on peut ressentir à la fois en surface une immense détresse, et en profondeur une vraie

Paix. Celle qui vient de Dieu. Parfois, cette Paix semble disparaître. Le Bon Dieu permet ces moments, pour nous « forcer » à avoir confiance en Lui. En fait, Il est alors plus proche de nous que jamais. On l'oublie, mais il faut poser cet acte de Foi.

J'ai aussi appris à avoir confiance dans le fait que la grâce est donnée dans l'instant. Au moment exact où on en a besoin. Quand je suis sans forces, si j'avance quand même, le Bon Dieu rend possible ce qui ne le semblait pas.

**Parfois la souffrance est vraiment très grande.** On est comme dépouillé, extérieurement et intérieurement. En fait, cela apprend le détachement, et à se livrer à Dieu sans réserve. Au départ on y est « obligé ». Puis cela nous apprend à nous libérer de nous-même, à offrir et à aimer. On peut avoir seulement la force de sourire intérieurement à Dieu. Lui seul le voit. Cela fait aussi grandir le désir du Ciel.

Un prêtre m'a dit : « Vous êtes entre les mains de Dieu. Ce sont les meilleures mains ». Y penser ravive l'Espérance. » 🍷

# AUDREY HEPBURN ICÔNE FÉMININE

**L**e parcours d'Audrey Hepburn fut celui du triomphe de la volonté, d'une vie semée d'épreuves et tournée vers les autres.

Née en 1929 aux Pays-Bas, dans une famille aristocratique, elle a deux frères plus âgés, du côté de sa mère. Elle n'a pas six ans alors qu'elle est envoyée en pension au Royaume-Uni, tandis que son père, rentier irlandais, quitte la maison sans laisser d'adresse. En 1938, ses parents divorcent. À la déclaration de guerre en 1939, Audrey est rapatriée en Hollande, pays neutre. Mais les Allemands ne respectent pas cette neutralité ; pour Audrey, ce sont cinq années d'une occupation qui laissent sa famille ruinée, et elle, adolescente anémiée par des années de privations.

**Mais la jeune fille est mue** par une passion pour la danse, qu'elle étudie depuis l'enfance et qui la conduit à jouer, dès 1946, dans différents spectacles. Au même moment, elle fait quelques débuts dans le mannequinat pour améliorer sa situation financière. En 1948, à Londres, comprenant qu'elle a atteint les limites de son art en danse et qu'elle ne pourra pas percer dans ce domaine, elle se tourne vers le théâtre et la comédie musicale, pour lesquels elle a quelque talent. Elle obtient de petits rôles, travaille sa diction, ses chorégraphies, pose toujours pour des photographes et obtient

une certaine notoriété. Le baron James Hanson, riche industriel, la remarque. Il rêve de l'épouser. Mais en 1952, elle annonce sa rupture, n'osant pas s'engager sur la voie du mariage alors que sa carrière d'actrice rencontre ses premiers succès, à la suite de *Vacances romaines*.

**Devenue une personnalité en vue**, elle rencontre l'acteur Mel Ferrer en 1953, qu'elle épouse l'année suivante en Suisse. Avec lui, la collaboration cinématographique est intense.

Derrière le couple iconique de *Guerre et paix*, se cache une autre réalité. Audrey, de santé fragile, donne naissance à un fils, mais connaît cinq fausses couches.

En ce tournant des années 1954-55, elle rencontre également Hubert de Givenchy qui conçoit pour elle ses costumes contemporains. Une amitié en naît, et un profond attachement à la France.

Au fil des années, les souffrances dues aux fausses couches s'accumulant, Audrey aspire à une vie plus paisible, donnant davantage de place à des œuvres de charité. En 1968, elle se sépare de Mel Ferrer et ne tarde pas à se remarier avec le psychiatre



italien Andrea Dotti, dont elle a un second fils. Les rôles s'espaçant. En 1980, elle se sépare de Dotti, époux adultérin et s'établit, sans se marier cette fois, avec l'acteur Robert Wolders.

**Commence la dernière période** de sa vie. À partir des années 1980, et plus spécialement après 1988 où elle en devient l'ambassadeur officiel, Audrey multiplie les missions pour l'Unicef, au secours de l'enfance en détresse. Elle utilise sa fortune et sa notoriété pour mobiliser les gouvernants et les sociétés civiles, payant de sa personne dans de nombreux voyages de terrain.

Malgré une vie sentimentale malheureusement décousue, Audrey Hepburn demeure, non seulement une icône de grâce féminine, mais surtout un symbole d'engagement et de générosité. ➔

Gabriel Privat

## Les paroles valorisantes dans le couple



Identifiées comme l'un des cinq langages de l'amour par Gary Chapman dans son livre à succès *Les langages de l'amour*, les paroles de compliment, d'encouragement et de remerciement constituent des piliers de la communication de couple.

**L**a vie conjugale a ceci de spécifique qu'elle doit être sans cesse entretenue et soignée pour rester belle et féconde. Pour cela, chaque conjoint doit avoir son « réservoir émotionnel » rempli, ainsi que l'évoque le conseiller conjugal américain Gary Chapman, dont le livre *Les langages de l'amour* (éditions Farel) s'est vendu à des millions d'exemplaires.

Ce réservoir d'amour, qui est lié au profond besoin d'être aimé, peut être comblé seulement si les proches d'une personne expriment leur affection par le langage qui lui parle le plus : moments de qualité, cadeaux, services rendus, toucher physique... et paroles valorisantes. Où en est notre réservoir d'amour ? Et celui de notre conjoint ?

Si l'on se sent pleinement aimé après une parole de tendresse, si un compliment donne des ailes, ou si au contraire on a la sensation d'être délaissé et rejeté si le conjoint n'exprime que rarement de façon verbale combien il nous apprécie, notre principal langage d'amour s'identifie probablement aux paroles valorisantes. Il est important de le dire à son entourage, qui ne s'en doutait peut-être pas. Et de se demander quel est le langage d'amour de son conjoint.

Il n'y a pas que les compliments, mais aussi les propos sincères et concrets : pas de flatteries pour obtenir quelque chose ni de vérités générales. Donc plutôt : « *Je te trouve magnifique dans ce costume* » ou « *Tu as inventé de super activités pour les enfants aujourd'hui* » que « *Tu es vraiment une personne géniale* ». Accepter un compliment et remercier est également important. Gary Chapman distingue trois

principaux « dialectes » parmi ce langage d'amour. D'abord, les paroles d'encouragement : « *Le potentiel qui sommeille chez votre conjoint dans tel ou tel domaine où il manque d'assurance, n'attend peut-être qu'une parole d'encouragement de votre part pour se réveiller* ». Des entrepreneurs et des artistes, qu'ils soient homme ou femme, témoignent souvent du soutien inconditionnel et précieux de leur conjoint. Bien sûr, il s'agit d'encourager un désir déjà présent et de montrer sa confiance, et non de pousser à faire ce que l'on désire. D'où l'importance de passer du temps à écouter l'autre, à propos de ses centres d'intérêt et ses talents, et de se mettre à sa place mentalement.

Un autre aspect des paroles valorisantes est le ton employé, c'est-à-dire l'amabilité et la douceur lorsque l'on parle à son conjoint. Il vaut mieux éviter les reproches et les moqueries, souvent tentantes lorsqu'une routine s'installe dans le couple. On arrive parfois à ce paradoxe : on fait attention à parler avec gentillesse à tous... sauf à la personne que l'on aime ? Accepter de pardonner et de demander pardon – un processus qui peut parfois être long et complexe – fait partie du dialecte des « paroles aimables ».

Troisième dialecte-clé : des paroles humbles, car « *l'amour formule des requêtes et non des exigences* ». Au lieu d'exiger quelque chose de son conjoint en l'infantilisant, mieux vaut exprimer ses désirs avec simplicité, en valorisant les aptitudes de l'autre, et en montrant combien cela nous fait plaisir.

Si le conjoint a pour langage d'amour les paroles valorisantes et que l'on manque d'inspiration, on peut noter telle phrase entendue, ou juste adresser une petite carte pleine de tendresse. Parler en bien de sa femme ou de son mari, en son absence mais aussi en sa présence, est aussi une belle preuve d'amour. Se rappeler régulièrement les qualités de son conjoint et la façon dont il exprime son amour est un moyen sûr de garder un regard amoureux et positif face à sa « moitié ». ➔ **Élise Tablé**

« NE CROYEZ PAS CEUX QUI VOUS  
DISENT QUE LA JEUNESSE  
EST FAITE POUR S'AMUSER.  
LA JEUNESSE N'EST PAS  
FAITE POUR LE PLAISIR,  
ELLE EST FAITE POUR L'HÉROÏSME. »

PAUL CLAUDEL

