

Zelie

100% féminin • 100% chrétien

**LES BONNES NOUVELLES
DE L'ÉTÉ**

MARGUERITE DE NAVARRE
POÉTESSE
DE LA RENAISSANCE

VOYAGE
EN BELGIQUE

Nadia Gazeau
« Spimaman »

Assoiffées de
JUSTICE

Anne.K

médailles de baptême



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

www.annekirkpatrick.com

09 72 52 39 44 - bonjour@annekirkpatrick.com

gravure classique offerte avec le code ZELIE2023

édito

Chères lectrices, c'est dans la joie que nous vous retrouvons après ces deux mois d'été ! Avec ce numéro, Zélie fête ses 8 ans. Merci à vous toutes, qui permettez à votre magazine d'exister ! En ce mois de septembre, nous parlons de justice. La justice, c'est d'essayer autant que possible de remédier au déséquilibre qui existe dans notre monde, et qui n'était pas présent au départ dans la Création divine. C'est « rendre à chacun ce qu'on lui doit », comme le disait déjà Platon. Les enfants ont très tôt un souci naturel de justice : « C'est pas juste ! », s'écrient-ils quand la part de pizza de leur sœur est plus grande. Apparaît déjà ici un des enjeux de la justice : comment être équitable en donnant à chacun selon ses capacités propres ? La justice est bien souvent sur mesure (bon, sauf si vous avez roulé à 180 km/h sur l'autoroute, et l'amende est la même pour tous en France...). Car être juste, c'est s'ajuster à l'autre, comme le montrent dans notre dossier le témoignage de Geneviève, qui accueille des familles de détenus, ou de Florence, entrepreneuse. Chacune essaie de faire de son mieux et d'adopter la bonne attitude. Il en faut, des personnes assoiffées de justice, dans un monde où le mal et la souffrance continuent de faire des ravages. Heureusement que la faim, la pauvreté et le manque de libertés continuent de susciter de justes colères. Un peu dès ici-bas, et pleinement au Ciel, se réalise la parole du Christ : « Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice, car ils seront rassasiés » (Mt 5, 6).



Solange Pinilla, rédactrice en chef

SOMMAIRE

- 4 Engagement paroissial
- 5 Sainte Camille, appelée aussi sainte Camelle
- 6 Organiser mes tâches en fonction de mes cycles féminins
- 8 Les bonnes nouvelles de l'été
- 10 Assoiffées de justice
- 11 Delphine, juge des enfants : « Là où il y a le désespoir, mettre de l'esérance »
- 12 Geneviève : « On crée de l'injustice, quand on juge sans connaître »
- 14 Albane, un jour de mariage injustement bouleversé
- 16 Florence, entrepreneuse : « Être le plus juste possible »
- 17 « Le Jugement de Salomon » de Nicolas Poussin
- 18 Augmenter sa sécurité intérieure
- 20 Nadia Gazeau, « Spimaman »
- 21 Marguerite de Navarre, poétesse
- 23 Les obstacles à l'intimité sexuelle
- 25 Voyage en Belgique



LE PHOTO DU MOIS

« Seigneur, que ta justice me conduise. » (Psaume 5)



Magazine Zélie

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

Directrice de publication :
Solange Pinilla

Rédactrice en chef : S. Pinilla

Magazine numérique gratuit.
Dépôt légal à parution.

Maquette créée par Alix Blachère.

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

Engagement paroissial

Les paroisses sont la « fontaine du village » selon l'expression de saint Jean XXIII. En ce début d'année pastorale, elles peuvent se transformer en fontaine à kir ou à jus d'orange lors des apéritifs sur le parvis... Au micro, les annonces en fin de messe dessinent le programme des mois à venir. Des propositions plus ou moins nombreuses se succèdent : celles pour recevoir et celles pour donner, encore que les deux se confondent parfois. La paroisse demeure au XXI^e siècle l'un des lieux phares pour se ressourcer, même si elle n'est bien sûr pas le seul. Prenons quelques instants pour discerner. Passons-nous à côté de propositions dont notre âme aurait besoin ? Faisons-nous vivre la paroisse qui nous fait vivre ?

Comprenons bien : celle-ci ne peut épuiser toutes les énergies des paroissiens, car la vocation spécifique de ceux-ci ne consiste certainement pas à rester dans les sacristies. Effectivement, la tâche propre des baptisés est d'animer selon l'Évangile la vie familiale, culturelle,

“ L'engagement ne se réalise pas au détriment de l'intériorité. ”



Julia Sakelli/Pexels.com CC

économique, sociale, politique, associative : « *La vocation des fidèles laïcs à la sainteté exige que la vie selon l'Esprit s'exprime de façon particulière dans leur insertion dans les réalités temporelles et dans leur participation aux activités terrestres* » rappelait saint Jean-Paul II ⁽¹⁾.

On ne peut non plus oublier qu'il existe aussi des saisons dans l'engagement. À certaines périodes de l'existence, il n'est pas souhaitable de multiplier les services. Ainsi, la première année de mariage est particulièrement consacrée à la construction du couple : celle-ci prend du temps et suppose de ne pas trop se disperser. Inutile d'ajouter qu'à d'autres moments de l'existence, le soin des enfants absorbe tant qu'il devient presque le premier engagement des parents. Cela ne signifie pas pour autant que les célibataires ou les couples en espérance d'enfant soient corvéables à merci dans la vie associative.

Plus d'un prêtre aura tendance à inviter les paroissiens à faire plus car « *la moisson est abondante et les ouvriers peu nombreux* » ⁽²⁾ : le salut éternel de nos contemporains mérite que l'on y consacre des forces. Parfois, certains paroissiens n'en font peut-être pas assez, soit pour leur âme, soit pour celle des autres. Il convient de les inciter à mieux vivre du feu de l'Esprit. Si se contenter de la messe pouvait sembler suffire il y a quelques décennies, il n'en est clairement pas de même à présent. Dans une société qui n'est plus chrétienne, filer systématiquement chez soi après le chant de sortie sans s'intéresser aux autres, c'est oublier que l'amitié sert souvent aujourd'hui d'« arc-boutant » à la foi.

Cela dit, les profils de paroissiens sont très variés. D'aucuns, plutôt rares, en font semble-t-il un peu trop. Il est alors bon de rappeler que l'engagement ne se réalise pas au détriment de l'intériorité – et que la sainteté ne conduit pas au *burn-out*, pour reprendre le titre d'un article paru dans ces colonnes ⁽³⁾.

Avoir le sens de l'engagement suppose aussi de ne pas transformer le service en pouvoir. Il implique de ne pas trop s'identifier à sa mission et d'accueillir des idées nouvelles lorsqu'elles sont justes. Si une paroisse a le bonheur de voir arriver quelques jeunes chauffés à blanc à la suite des JMJ, sans doute faudra-t-il soigner leur accueil, recevant leurs contributions opportunes, tout en leur apprenant à ne pas faire table rase de ce qui existe. L'intergénérationnel bien vécu est une grande richesse pour une paroisse.

Sans attendre d'être parfait et tenant loin de nous l'esprit de consommateur, sachons cette année rendre au Seigneur quelque chose des dons qu'Il nous a offerts : temps, talents et grâces.

Abbé Vincent Pinilla
Fraternité Saint Thomas Becket

⁽¹⁾ Saint Jean-Paul II, *Christifideles laici*, n° 17. ⁽²⁾ Cf. Luc 10, 2.

⁽³⁾ Cf. *Zélie* n° 9, mai 2016.

Sainte Camille, appelée aussi sainte Camelle

A Carcassonne, au XIII^e siècle, une jeune fille, Camille, s'est consacrée à Dieu et vit en paix dans un monastère. Mais ce siècle, hélas, ne connaît pas la paix. Des groupes de personnes hérétiques, fanatiques et cruelles, répandent dans tout le Languedoc leur fausse doctrine. Suivis et protégés par de grands seigneurs comme Raymond de Toulouse, ils ont beaucoup de succès auprès de la population. Ce sont les adeptes des Cathares, nommés dans la région « Albigeois » parce que Albi est leur point de ralliement.

Ces Albigeois prétendent qu'il y a deux dieux, l'un bon qui a créé le monde spirituel, l'autre mauvais qui a créé le monde matériel. Tout ce qui est matière est donc à proscrire, surtout le mariage et la procréation. Célibataires, sans enfants, ces gens refusent aussi tout serment, en particulier le serment de vassalité, ce qui met en péril toute la société féodale. Déchaînés, ces hérétiques ravagent le pays, pillent et incendient les églises et les monastères. Débauchés, ils se livrent à d'épouvantables orgies, encouragés par leurs dirigeants, les Parfaits.

Un jour, ils envahissent le monastère où Camille prie avec ses sœurs. Les hommes se ruent sur elle et la malheureuse tente de fuir. Sur le point d'être rattrapée, afin de préserver sa pureté, elle se jette dans le puits au moment où elle allait être saisie. Elle gagne ainsi la palme du martyr.

On voit encore ce puits, à côté de l'église qui fut bâtie en l'honneur de sainte Camille et qui, depuis, tombe en ruines. Les reliques de la sainte étaient placées dans la

Pierre d'autel. Un passage creusé par-dessous permettait aux pèlerins de se glisser sous ce tombeau. Au-dessus du tombeau, une statue représentait Camille habillée en moniale. Ce lieu fut un pèlerinage très réputé et le village voisin changea son nom en Sainte-Camelle.

Les gens faisaient des vœux à la sainte principalement pour obtenir la naissance et le salut des petits enfants. De grands personnages s'intéressèrent à sainte Camille. En 1679, Marie-Thérèse, reine de France et épouse de Louis XIV, fit un vœu à sainte Camille et envoya à sa place, sur les lieux du pèlerinage, le cardinal de Bouzy. En 1819, la duchesse d'Angoulême, la fille de Louis XVI, fit faire une neuvaine de prières à Sainte-Camelle et envoya en offrande des ornements d'un très grand prix, qu'on appela longtemps « les ornements de la duchesse. »

Quelques reliques de sainte Camille étaient conservées à Toulouse dans l'ancienne chapelle de Sainte-Catherine, au quartier Saint-Michel. Sainte Camille est vénérée à Toulouse.

Mauricette Vial-Andru

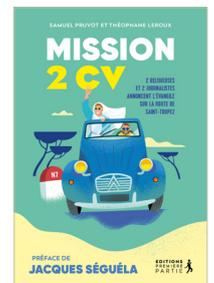
Illustration > Térébenthine
et gomme arabique
terebenthinegommearabique.com



© Térébenthine et gomme arabique

L'ÉVANGÉLISATION EN 2CV

À l'été 2021, deux journalistes de *Famille chrétienne* et deux sœurs de la communauté du Chemin neuf partent évangéliser pendant une semaine avec une deux-chevaux. Un clin d'œil aux films avec Louis de Funès, mais aussi des rencontres touchantes, de Paray-le-Monial à Saint-Tropez. Dans le livre *Mission 2 CV* (éditions Première partie), Samuel Pruvot et Théophile Leroux mêlent des rencontres de Français, qu'ils soient agnostiques, en recherche de Dieu ou chrétiens, et des analyses sur la foi catholique en France. Un récit plein d'espérance. *J. P.*



Organiser mes tâches en fonction de mes cycles féminins

Organisatrice d'intérieurs, Adeline Tixier a lancé sa marque « Zita bien chez soi ». Elle nous explique comment mettre à profit des énergies du cycle ovulatoire, qui offrent jusqu'à la ménopause un guide pour agir sous des modes variés, et donne des exemples vécus.

Fly a encore quelques années, je ne comprenais pas pourquoi j'étais parfois capable de mener à bien des projets et parfois incapable. Cette dualité en moi me dépassait et je culpabilisais en pensant à tort que j'étais fragile. Je n'avais pas encore découvert la merveilleuse force de mon corps de femme. En effet, au lieu de réaliser des tâches selon une vision du temps linéaire, il est possible de les organiser en fonction des énergies du cycle ovulatoire. Depuis que j'ai compris à quel point le cycle féminin impactait mon corps, j'adapte mon emploi du temps et mes projets aboutissent. L'auteur britannique Miranda Gray, dont nous nous inspirons notamment de son livre *La femme optimale* (Le Courrier du livre) pour cet article, est l'une de celles qui a mis en évidence les liens entre cycle, énergie et épanouissement.

Les forces innées qui influencent notre corps

Les changements que nous observons dans notre corps viennent des hormones, principalement les œstrogènes et la progestérone, qui influencent nos humeurs, notre vigilance et notre dynamisme, sur une durée cyclique d'environ un mois. Elles sont créées par nos ovaires en différentes quantités en fonction de notre cycle.

Toutes les femmes réglées peuvent sentir l'action de ces hormones, de façon plus ou moins marquée (*lire aussi notre article « [Redécouvrir le cycle féminin](#) »*).

Les quatre phases du cycle féminin et comment les optimiser

1 **D'abord, la phase contemplative :** c'est le temps des règles. Le corps de la femme fait son œuvre, souvent dans la douleur et au moins dans la pénibilité.



Unsplash

Le ralentissement est physique, mental et émotionnel. La femme doit accepter qu'elle ne peut plus aller au rythme du monde au risque de se fatiguer à vouloir avancer pour un résultat moins bon qu'espéré. Il n'empêche que cette phase révèle des capacités qu'il est possible de mettre à profit comme l'acceptation, le compromis et la prise de recul.

Dans son organisation, c'est le moment idéal pour la femme de se demander si son quotidien lui convient par rapport à ce qu'elle aimerait au niveau personnel, professionnel, familial, de se questionner sur ce qui va et ce qui ne va pas dans son activité professionnelle - « *Quelles sont les questions récurrentes des collaborateurs et les évaluations des clients ? Et qu'est-ce que cela me dit sur mon activité ?* » -, de trier ses idées et de les organiser - « *Je sens que ma vie est trop remplie en ce moment, quelles sont les activités à réduire ?* » -, ou encore de faire sa comptabilité.

Par exemple, une de mes clientes profite de cette phase pour réfléchir à ses destinations de vacances ou à ses sorties en famille.

2 **La deuxième phase est la phase dynamique.** Après les règles, les œstrogènes montent en flèche. Le corps se fortifie et est au sommet de sa puissance pour accueillir une potentielle grossesse : il regorge d'énergie. L'endurance de la femme fait écho à son énergie mentale : sa détermination n'a pas de limite.

Dans son organisation, c'est le moment pour la femme de planifier les tâches pour les jours à venir - à force d'observer les régularités de son cycle, la femme devient peu à peu capable d'estimer approximativement la fourchette du nombre de jours de cette phase -, de commencer de nouveaux projets - sport, formation continue.. -, d'avancer dans sa « *to do list* » qu'elle rechigne à faire, d'affirmer ses idées, de faire le grand ménage dans sa maison et trier ses affaires, de sortir en famille, d'aborder des informations complexes comme concevoir des rapports, des graphiques ou des *process*.

Une de mes collègues profite de cette phase pour créer les annonces des vêtements qu'elle vend d'occasion en ligne, car elle dispose à ce moment-là d'assez d'énergie pour réaliser cette tâche fastidieuse.

Notons un point de vigilance à avoir lors de cette phase : le travail en équipe peut devenir frustrant car il paraît « ralentir » la cadence de la femme, et faire preuve d'empathie n'est pas facile. Attention donc à privilégier les tâches individuelles.

3 La phase suivante est la phase **expres-sive** : l'ovulation (un pic d'œstrogènes vient stimuler deux parties du cerveau et booster la sociabilité et les émotions). La femme s'ouvre au monde et sait naturellement se mettre en valeur. L'énergie de la phase précédente est encore présente mais la relation à l'autre et les émotions prennent le pas dessus. La femme cherche à établir des connexions entre les personnes, elle sait faire preuve d'empathie et de patience tout en restant dynamique.

Dans son organisation, c'est le moment idéal pour la femme d'être à l'écoute de son équipe ou de sa famille et de résoudre les conflits, de développer son réseau et d'établir des partenariats, d'inviter des amis chez elle, d'animer des ateliers et de travailler en équipe.

Une de mes clientes m'a confié un jour qu'elle se prévoit toujours une « soirée couple » lors de cette phase pour partager avec son mari « les grâces et les crasses » du mois écoulé.

Lors de cette phase, l'empathie de la femme est à son point le plus haut. Pour que celle-ci ne lui joue pas des tours, la femme doit oser dire « non ».

4 Enfin, la phase **créative** : durant cette phase, les œstrogènes qui étaient au pic redescendent doucement jusqu'à atteindre son niveau le plus bas et la progestérone monte à son tour. Ces ascenseurs hormonaux provoquent parfois un syndrome pré-menstruel (SPM) et s'accompagnent souvent de douleurs et de fatigue. Il faut néanmoins voir que cette phase révèle un très

fort potentiel chez la femme : la lucidité et la créativité. En effet, tout le superficiel s'en allant, la femme retrouve ce qu'elle a au fond d'elle-même : elle sait ce qu'elle veut et où elle va. C'est le moment de faire le point et de mettre à jour de nouvelles idées, sans pour autant les mettre en application tout de suite.

Dans son organisation, c'est le moment idéal pour la femme de trouver des pistes d'amélioration de ses objectifs professionnels en cours, de modifier si besoin la ligne de conduite de ses projets familiaux et spirituels (par exemple : où en sont les travaux dans notre maison, que changer dans l'éducation que je donne à mes enfants, comment faire évoluer tel ou tel parcours paroissial...), ou encore d'écrire du contenu professionnel ou personnel.

Personnellement, je profite de cette phase pour trouver des idées pour les menus et les cadeaux du mois. Une femme entrepreneuse pourrait en profiter pour rédiger une nouvelle offre pour ses clientes.

Pour ne pas confondre cette phase créative avec la phase contemplative - évoquée en premier -, je vous propose un exemple. Si je suis chargée de donner un cours de catéchisme sur l'année scolaire, je peux profiter de la phase contemplative pour prendre du recul sur ce qui marche et ce qui va moins bien - « Est-ce que le public est intéressé ? Mon contenu est-il suffisant ? Y a-t-il du chahut ? » - et je peux réorganiser ces cours de la meilleure manière

lors de la phase créative : je vais profiter de ma lucidité et de ma créativité pour trouver des solutions concrètes aux problèmes rencontrés ou pour aller plus loin. Je mettrai en pratique ces idées lors de la phase dynamique suivante. Avec cet exemple, vous pouvez voir que la phase contemplative sert à travailler « de loin », sur un sujet, alors que la phase créative permet de travailler « dedans ».

Le début de l'année scolaire est le moment où nous mettons en place notre routine pour l'année à venir. C'est le bon moment pour adopter cette « méthode » sur mesure, car elle qui permet de bénéficier des richesses du féminin symbolique !

Adeline Tixier

Pour aller plus loin > zitabienchezsoi.fr



Unsplash

LA STAR DE LA RENTRÉE!

ETOILIUM

Pour travailler de la GS AU CM2 avec des étoiles dans les yeux!

-15% avec le code ZELIE15

WWW.ETOILIUM.COM

HAUT LES CŒURS

Haut les coeurs
Des objets évangélistes

www.hautlescoeurscollection.com

Les bonnes nouvelles de l'été

FOI Le 26 août, le premier festival de musique « Christ en scène » a eu lieu à Ville Saint Jacques, dans le sud de la Seine-et-Marne. 850 personnes y ont participé. Cet événement est né à l'initiative d'un couple, Anne-Sophie et Christophe. Soucieux de redynamiser leur paroisse locale, ils ont proposé des soirées de louange. Puis l'idée de cette journée entièrement dédiée à la musique chrétienne actuelle est née, dans le but de proposer une expérience de foi et de rencontre avec Dieu. Différents styles de musique étaient représentés dans la programmation, avec Sœur Agathe, Hopen, Jubilate pop louange, les Guetteurs, Gab ou encore Matt et Sarah Marvane.

OUTRE-MER Fin juillet, le Président de la République s'est rendu en Nouvelle-Calédonie, où il a annoncé son souhait de procéder à une révision constitutionnelle, afin de prendre en compte les résultats favorables au maintien dans la souveraineté française des trois précédents référendums. Le chef de l'État a également exprimé son souhait de réformer le corps électoral, figé depuis les accords de Nouméa de 1998. Enfin, il a confirmé l'engagement de la métropole dans divers sujets importants pour la Nouvelle-Calédonie, notamment la problématique de l'érosion des côtes. Face aux fractures existantes entre loyalistes et indépendantistes, le chef de l'État a souhaité que soit mené un travail de mémoire historique, pour bâtir en commun l'avenir de l'île, sur la base des commissions « Vérité et réconciliation » qui ont pu exister dans d'autres États.

MONDE Le gouvernement brésilien a annoncé en juillet les premiers résultats du gouvernement Lula dans sa lutte contre la déforestation en Amazonie. Entre janvier et juin, la progression de celle-ci a diminué de 33,6% par rapport à la même période en 2022. Sur le seul mois de juin 2023, par rapport à juin 2022, la progression de la déforestation a décliné de 40%. L'objectif du gouvernement est de progressivement mettre fin à la déforestation illégale d'ici 2023, notamment par la saisie des terres illégalement exploitées et par l'augmentation des zones protégées, de l'ordre de 3 millions d'hectares avant 2027.



Et aussi > La messe finale des Journées mondiales de la jeunesse a rassemblé 1,5 million de personnes le 6 août à Lisbonne. © JMJ Lisboa 2023

AGRICULTURE Des panneaux solaires sur des champs, c'est possible. Une expérience d'agrivoltaïsme est en cours en Haute-Saône, sur une importante exploitation agricole. Trois hectares de terre ont été couverts de panneaux solaires implantés à 5 mètres au-dessus du sol, afin de ne pas entraver l'activité agricole. Après du soja l'an dernier, c'est du blé qui a été planté cette année sous les panneaux, avec un rendement et une qualité de blé satisfaisants, et une production d'électricité annuelle de 3,2 GWh. L'expérience sur cette parcelle durera neuf ans au total, afin de mesurer la viabilité de ce système tant sur le plan énergétique qu'agricole. Ce projet doit permettre de fournir une énergie locale décarbonée et un revenu supplémentaire pérenne aux agriculteurs.

EMPLOI L'Urssaf a rendu public ce 30 juillet une enquête sur l'insertion professionnelle des jeunes de moins de 30 ans, dans laquelle on note une nette progression de l'activité économique dans cette population. Ainsi, entre 2021 et le troisième trimestre 2022, le taux de déclaration préalable à l'embauche y est passé de 40,9% à 47,8%. Cette meilleure insertion dans l'emploi est en partie due à l'augmentation du nombre des micro-entreprises, qui a encore cru de 1,7% entre 2022 et 2023.

COMPOSTAGE Disposition passée relativement inaperçue de la loi de 2020 sur la lutte contre le gaspillage alimentaire et pour une économie circulaire, le compostage des déchets organiques sera obligatoire à compter du 1^{er} janvier 2024. D'après l'Ademe, environ 30% des déchets ménagers résiduels sont compostables. Copropriétés, maisons individuelles mais aussi collectivités et entreprises de restauration devront se mettre au compostage des déchets organiques. Certaines communes ont d'ores et déjà mis en place des poubelles spéciales ou ouvert des aires de compostage, des entreprises proposent également leurs services pour relever les ordures compostables.

Gabriel Privat

« L'ABSENCE DE HAINE
NE SIGNIFIE PAS L'ABSENCE
D'UNE ÉLÉMENTAIRE INDIGNATION MORALE. »

ETTY HILLESUM
MORTE À AUSCHWITZ EN 1943



Assoiffées de justice

La justice ! Les hautes colonnes d'un tribunal apparaissent, garantes du respect des lois, fréquentées par des magistrats et avocats aux robes qui ne laissent pas indifférent. La justice, c'est cette institution, comme nous le verrons par certains témoignages de ce dossier - qui prolongent ceux parus dans de précédents numéros (le portrait d'un juge d'instruction dans [Zélie n° 14](#) et celui d'une avocate devenue médiatrice familiale dans [Zélie n° 32](#)). Mais tout méfait n'est pas forcément judiciairisé. Par ailleurs, certains manquements ne sont pas assez graves pour l'être. La justice, cette « reconnaissance et respect des droits et du mérite de chacun », comme le précise le dictionnaire, se cache aussi dans le quotidien : faire ce qu'on a promis (même si cela nous coûte), ou bien remercier la personne qui nous a donné quelque chose (même si cela demande un peu d'humilité)...

La justice, selon la théologie morale, fait partie des quatre vertus cardinales, avec la prudence, la force et la tempérance. « La justice est la vertu morale qui consiste dans la constante et ferme volonté de donner à Dieu et au prochain ce qui leur est dû », rappelle le *Catéchisme de l'Église catholique*. Il ajoute : « La justice envers Dieu est appelée "vertu de religion". » En effet, nous avons envers Dieu une dette insolvable. Cependant, la foi et la louange nous aident à exprimer la gratitude envers Dieu. « Il est juste et bon de te rendre gloire », dit le canon du Missel romain. Alors si certains jours nous n'avons pas envie de prier, faisons-le au moins par souci de justice...

Cette vertu n'a rien d'un moyen terme doucereux. Elle peut demander de l'ardeur et du courage. Pensons par exemple aux violences sexuelles commises dans l'Église, dans des familles ou ailleurs, et cachées pour soi-disant « sauver l'image » de l'institution. Ce manque de souci de justice détruit des vies ! Pour certains, la peur du conflit - et des émotions qui y sont liées - peut générer de l'injustice. Ce qui peut sauver dans ce cas-là, c'est l'écoute empathique de la personne victime d'injustice, comme le mettent en évidence plusieurs témoignages de ce dossier. Cela va permettre à la juste colère de jaillir, et à la personne de se mettre en action dans le combat pour la justice. Comme toute vertu, la justice se travaille au quo-



Mylius/Wikimedia commons

Dans la continuité de la tradition gréco-romaine antique, l'allégorie de la justice est souvent représentée, comme ici à Francfort (Allemagne) avec une balance qui pèse le pour et le contre de manière impartiale. Elle tient également un glaive ou une épée, qui permet de montrer la capacité de la justice à trancher et sanctionner.

tidien, comme on pratique un sport, pour devenir autant que possible une habitude.

Non seulement la justice joue dans les relations de personne à personne, mais également dans la société. La justice sociale, avec l'attention aux plus vulnérables, invite parfois à changer les structures. Au niveau international, les relations entre pays riches et plus pauvres appellent à rétablir davantage de justice (à commencer par les vêtements fabriqués dans des conditions parfois peu humaines).

Avec ce dossier, il ne s'agit pas de dresser un bilan de la justice en France, mais de donner la parole à des personnes qui ont à cœur de défendre les victimes d'injustice - il s'agit parfois d'elles-mêmes -, de rétablir l'équité là où elles sont, avec leurs possibilités et leur histoire personnelle. Et de contribuer, littéralement, à un monde meilleur.

Solange Pinilla

Repère « La vertu de justice nous tourne vers autrui, comme aide ajustée et don mutuel, et ainsi le bien commun jaillit », affirmait Dominique Coatanéa, docteur en théologie, dans une émission de KTO. Cette justice est ordonnée à la charité.

Delphine, juge des enfants : « Là où il y a le désespoir, mettre de l'espoir »

Delphine est juge des enfants. Elle nous raconte la manière dont elle essaie d'être juste, à l'écoute des familles, et dans l'intérêt de l'enfant.

Zélie : Quelles sont vos missions en tant que juge des enfants ?

Delphine : En tant que juge des enfants, mon travail a une double mission. Je suis chargée de protéger les mineurs en danger, mais aussi de juger les mineurs délinquants.

Dans le cadre de la protection de l'enfance, le juge des enfants peut prendre des mesures d'aide et d'accompagnement des familles, grâce à l'intervention de travailleurs sociaux. Dans une situation de grave danger compromettant la santé et la sécurité de l'enfant - violences physiques, sexuelles, graves négligences -, le juge des enfants peut aller jusqu'à ordonner le placement de l'enfant à l'aide sociale de l'enfance afin d'assurer sa protection.

Chaque jour, en audience dans mon cabinet, je dois faire face à des situations de grande souffrance et accueillir les fragilités humaines. Ces situations sont toujours injustes et révoltantes, en ce qu'elles touchent les enfants. La foi qui m'anime m'aide dans ces moments-là, car elle me rappelle que là où il y a le désespoir, il faut mettre de l'espoir et là où sont les ténèbres, il faut mettre de la lumière.

Faire face à la souffrance, c'est aussi pouvoir entrevoir la résilience et la force de ces enfants qui arrivent à se relever et à grandir, malgré les difficultés qui les entourent.

Une expérience qui m'a particulièrement touchée est la situation de jumeaux, nés prématurément à 26 semaines d'aménorrhée, dans un contexte de troubles psychiatriques des parents et de prise de toxiques par ces derniers. Après la naissance, les parents ne se présentaient plus à la maternité, alors que les nouveau-nés étaient en soins intensifs et luttèrent pour leur survie. Grâce à mon action, j'ai permis à une association nommée « La Chaîne de l'espoir » de pouvoir se rendre tous les jours auprès des enfants, afin de pouvoir leur parler et d'incarner au-



Dans son bureau, Delphine a affiché les dessins de certains enfants qu'elle suit.

© Coll. particulière

près d'eux une figure d'attachement. Aujourd'hui, ces deux enfants sont encore en vie, et je garde en mémoire la grande force de ces deux enfants nés prématurément, qui se sont battus et se sont accrochés à la vie malgré la désertion de leurs parents.

Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans ce métier ?

C'est le fait de pouvoir faire un métier qui a du sens et a un intérêt social : se sentir utile en étant au service d'une cause juste qu'est la protection de l'enfance.

Les conditions d'exercice de ce travail sont difficiles, au regard du manque de moyens alloués à la protection de l'enfance, et au vu de la gravité des problématiques familiales et sociétales auxquelles nous devons faire face.

Dans l'exercice de mes fonctions, je marche bien souvent dans un désert, mais j'aime pouvoir me rappeler que si les décisions que je prends sont utiles à un enfant et à sa famille, mon travail n'est pas vain.

Comment être le plus juste possible, selon vous ?

Être juge, c'est faire preuve de justice et de justesse. En tant que juges, nous devons répondre à l'injustice par la justice. Comment faire alors pour rendre justice ? Écouter les familles, tout en restant humble face aux situations qui nous entourent ; se décider en s'efforçant de prendre la meilleure décision dans l'intérêt des enfants, tout en restant pédagogues afin que les familles puissent comprendre les motifs de notre décision.

En faisant prendre conscience aux familles de leurs difficultés, celles-ci peuvent, tout en étant accompagnées, mettre en place alors les évolutions nécessaires pour offrir des conditions de vie et d'éducation plus adaptées à leurs enfants. Ainsi, nous aidons les parents à élever des enfants qui n'auront pas à se remettre de leur enfance.

Propos recueillis par S. P.

Geneviève :
« On crée de l'injustice,
quand on juge
sans connaître »

Elle accueille des familles de personnes détenues à la prison de La Santé à Paris, au sein des Équipes Saint-Vincent. Geneviève Paul-Cavallier (photo) nous fait part de la justice qu'elle trouve nécessaire dans la rencontre : celle de donner et de recevoir.

Un jour, un curé de paroisse lance un appel pour créer une Équipe Saint-Vincent au Centre pénitentiaire de La Santé à Paris. Les Équipes Saint-Vincent sont des groupes de femmes, créés il y a plus de 400 ans par saint Vincent de Paul, pour apporter une aide aux plus démunis. « Habitant à côté de la prison, cela m'a tentée, nous raconte Geneviève Paul-Cavallier, dont l'accent dévoile les origines méridionales. Dans mon cursus professionnel, j'ai beaucoup travaillé avec de grands adolescents passés devant le juge. J'étais éducatrice spécialisée et responsable d'un foyer de garçons et filles, soit ayant été victimes de maltraitance familiale, soit ayant commis des actes de délinquance. Ensuite, j'ai été psychothérapeute libérale, où j'ai également accompagné des adolescents. »

Elle ajoute : « En rejoignant cette Équipe Saint-Vincent, en prison, je voyais une continuité avec mon travail : rencontrer des familles, apporter une présence et une écoute. De plus, quand on a eu un cursus familial hachuré, pour certains, c'est malheureusement assez facile d'arriver en prison... On a alors besoin qu'on nous tende la main. »

Il y a vingt-cinq ans environ, la Halte Saint-Vincent a ainsi été lancée au sein du Centre pénitentiaire de La Santé, à la demande du Chef d'Établissement.. Geneviève est la vice-présidente de cette association. Une trentaine de femmes bénévoles viennent passer à tour de rôle une demi-journée, deux ou trois fois par mois.

Par équipe de deux, elles accueillent les épouses, conjointes, mères, pères ou encore enfants des personnes détenues – qui sont uniquement des hommes. « Nous accueillons ces personnes une heure avant le parloir, explique Geneviève. Elles sont souvent stressées. Elle se demandent si la personne détenue va bien, si elle n'a pas subi de violence



© Coll. particulière

en cellule. Nous proposons à ces familles un café, un temps de réconfort et de parole, parfois un coup de main pour remplir des papiers. On vérifie si le linge apporté pour la personne détenue correspond à ce qui est demandé. Parfois, elle sont surtout contentes d'être au chaud. »

Geneviève explique, de sa voix paisible : « La Santé autorise les parloirs jusqu'à trois fois par semaine ; cela prend du temps de venir visiter quelqu'un en détention : le temps de transport – la personne est incarcérée sur le lieu du délit, donc parfois loin de chez elle –, le parloir qui dure 45 minutes, les contrôles ensuite... Quand on a un proche incarcéré, il est fréquent que tout s'organise autour : le travail, l'accompagnement des enfants à l'école... »

L'Équiperie confie que les familles de personnes détenues apprécient de rencontrer les femmes de la Halte Saint-Vincent, car celles-ci ne les jugent pas. « Alors que souvent, le regard extérieur est difficile pour elles. Le plus souvent, elles ne disent pas aux voisins ou aux collègues que leur proche est en prison, mais qu'il est parti en voyage, par exemple... Ici, elles n'ont rien à cacher. »

Ces personnes ont soif d'être accueillies : « Une maman très stressée se demandait comment elle allait trouver son fils. Avec une équipière, qui est d'ailleurs une religieuse Fille de la Charité, je l'ai écoutée. Plus tard, cette mère m'a dit : "Je me

Pas de relation juste, sans écoute

Pour être vraiment présente aux familles de personnes détenues qu'elle écoute, Geneviève a sa manière de faire. Sur le chemin vers la prison, elle prie, afin de se préparer à être disponible. Sur place, elle apporte aux personnes un regard, un sourire, un geste. « Il ne faut pas donner de conseils, car on ne peut être à la place de l'autre. » Elle poursuit : « J'y vais sans a priori, le cœur ouvert, sous le regard du Christ. Si je ne comprends pas quelque chose, je prends un moment de prière, j'accepte de ne pas savoir. Dans cette écoute, on est à côté de la personne, à son rythme, à égalité. »

souviens de la première fois où vous m'avez reçue. Tout ce que vous m'aviez dit m'a fait beaucoup de bien." En fait, nous ne lui avions rien dit ! C'était l'écoute qu'elle cherchait. »

Dans cet engagement aux côtés des familles de personnes détenues, Geneviève voit un souci de justice particulier : « Il s'agit de ne pas laisser les personnes sur le bord du chemin au niveau de la relation. Nous leur offrons une relation affective, qui va dans les deux sens. Pour moi, la justice, c'est le don et le contre-don. À Noël ou à d'autres moments, des personnes nous apportent des gâteaux. Nous devons accueillir cela pour les sortir de la dette, et avoir une relation réciproque ».

En cas de difficultés linguistiques de la famille, les équipières Saint-Vincent les rassurent et les adressent à la bonne personne : « Tous n'ont pas les mêmes facilités pour parler ». Là aussi, une justice est rétablie.

Indirectement, ce sont aussi les personnes détenues que ces femmes aident, comme en témoigne une anecdote. Un jour, le Surveillant-Chef des parloirs faisait découvrir aux bénévoles de la Halte Saint-Vincent le circuit que les familles parcourent en détention pour aller au parloir, les sas où elles doivent passer... D'habitude, c'est un moment où les personnes incarcérées ne sont pas là, mais cette fois-ci elles étaient présentes. « Certains ont commencé à nous insulter, car ils en ont assez de voir des politiques, des magistrats ou des journalistes venir en prison et certains ont l'impression qu'on les visite comme si c'était un zoo. Mais le surveillant-chef de la prison les a informés : "Ces personnes, ce

sont elles qui accueillent vos familles ! " Les personnes détenues se sont excusées : "On ne savait pas qui vous étiez ! Nos familles vous apprécient beaucoup. Merci de nous permettre de lire une histoire à nos enfants, de leur donner l'occasion, à l'Accueil des Familles, de faire un dessin qu'ils nous remettront avec joie lors de leur visite..." »

L'Équipe Saint-Vincent fait aussi parfois remonter des demandes de familles. « Nous proposons aussi des améliorations. Maintenant, les enfants peuvent entrer en parloir avec un biberon ou un doudou. Bien sûr, c'est parfois compliqué de négocier des choses, pour des raisons de sécurité. »

Saint Vincent de Paul, sainte Louise de Marillac et le bienheureux Frédéric Ozanam sont des figures inspirantes pour Geneviève. D'ailleurs, saint Vincent de Paul avait été fait prisonnier lors d'un voyage en Méditerranée, et est devenu aumônier général des galères du roi.

La question pour la bénévole est aussi de faire émerger l'esprit de justice dans une société au regard parfois sans miséricorde. Elle rappelle la parole du Christ : « J'étais en prison, et vous êtes venus jusqu'à moi ! »

« Je pense à une justice de la rencontre, de la connaissance de l'autre : on ne sait pas ce qu'a vécu la famille de la personne détenue. Si je connais l'autre, il n'est plus un étranger. Il devient mon prochain. On crée de l'injustice en jugeant sans connaître. Quelle que soit la culture et l'origine de l'autre, je rencontre un frère ou une sœur en humanité : est-ce que je reconnais en lui, le visage du Christ ? » Là est le défi ultime de la justice.

S. P.



ÖHRA
GUY DEMARLE

DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE GAMME
DE MOULES EN SILICONE

Chères lectrices,

Laissez-moi vous présenter une activité passionnante qui met en valeur la gastronomie française et les plaisirs culinaires : je suis fière de vous faire découvrir mon rôle de conseillère chez Guy Demarle.

Une entreprise française renommée pour ses moules en silicone platinum non cancérigènes. Profitez de la mise sous vide avec Be Save parfaite pour le batchcooking, du café à grains Canofea, et précommandez la machine à glace et yaourtière Borealia. Vous trouverez également plein d'ustensiles de cuisine et également des d'épices délicieuses !

Contactez-moi vite pour obtenir un bon d'achat de 5€ sur votre première commande et recevez des fichiers recettes pour chaque achat.

Révolutionnez votre cuisine avec Guy Demarle dès aujourd'hui !



Votre Conseiller
MARIE LYS MILLET
TAUNAY

33110 Le Bouscat

Be save, la révolution de vos routines culinaires !



En un claquement de doigt, une conservation optimale pour plusieurs jours !



GUY DEMARLE
La cuisine nous réunit

mlconseilledemarle@gmail.com
Demandez votre bon d'achat de
5€ au 06 88 45 19 18

Passez votre commande sur
boutique.guydemarle.com
en me sélectionnant comme conseillère



Suivez-moi sur les réseaux sociaux pour plus d'astuces en cuisine !
@marie_lys_en_cuisine



Albane, un jour de mariage injustement bouleversé

Lors du mariage d'Albane et Félix en 2015, le cocktail et les tables du dîner ont été saccagés par des supporters de l'équipe de football de Saint-Étienne, qui croyaient – à tort – gâcher le mariage d'un soutien de l'Olympique lyonnais. Huit ans plus tard, Albane revient sur cet événement. Elle nous dit dans quelle mesure justice a été faite à ses yeux.

Le 5 septembre 2015, dans le Beaujolais, devait être pour Albane et Félix « le plus beau jour de leur vie », mais il n'en a pas été ainsi, malheureusement.

« À la fin de la messe, on commence à comprendre qu'il se passe quelque chose, raconte Albane. Un ami de ma sœur, qui connaît les propriétaires du château où aura lieu la réception, vient prévenir ma sœur que des personnes ont saccagé le buffet, retournant des tables, cassant des vitres... Mon père nous conseille de ne pas y aller tout de suite, disant que la gendarmerie est appelée. Au début, nous croyons que ce sont des voyous des vendanges qui ont fait cela. Ce n'est que le lendemain que nous saurons que c'est une histoire de football... »

En effet, à l'origine, se trouve notamment une banderole volée par un supporter de l'Olympique lyonnais (OL), équipe de football de Lyon, à des fans de l'équipe de Saint-Étienne. Comme cet homme faisait initialement partie de leur groupe, il était considéré comme un « traître ». Dix supporters stéphanois, encagoulés, viennent se venger en croyant détruire le buffet de son mariage. En réalité, il se marie le même jour, mais à un autre endroit ! « Il se savait visé, et, quelques jours avant le mariage, il a diffusé une fausse information à propos du lieu de son mariage, donnant le nom d'un château... Celui où nous allions nous marier », affirme Albane.

L'attaque a été violente : dix personnes encagoulées, munies de barres de fer et de battes de baseball, ont agressé l'équipe du traiteur et du DJ, en criant « À terre, à terre », et diffusant des fumigènes verts et blancs aux couleurs de l'équipe de Saint-Étienne. « Cela été un cauchemar



DR

pour l'équipe du traiteur et le DJ, ils ont été très traumatisés », se désole Albane.

Alors que les mariés arrivent sur le lieu de la réception, ils voient le cocktail saccagé, les bouteilles de vin brisées dans la cuisine... « On ne savait pas ce qu'il se passait, on était anéantis », raconte Albane. Les invités commençant à arriver, ils décident de vivre quand même la réception, d'autant qu'invités et prestataires se montrent très aidants. Ils remettent les tables, le couvert, vont chercher de la nourriture, le château prête du vin, un de leurs amis DJ va chercher un nouvel équipement sono... « Le foie gras et le champagne avaient été sauvés, ainsi que le plat », se rappelle la jeune femme.

Pour autant, Albane a des larmes dans la voix lorsqu'elle évoque les jours qui ont suivi l'événement. « Je n'étais pas bien. Nous sommes partis en voyage de noces le surlendemain, mais j'ai eu beaucoup de mal à couper. Laisser mes parents et beaux-parents gérer cette affaire m'angoissait. Pendant les deux semaines, nous avons appris ce qu'il s'était réellement passé, et les raisons de cette agression. C'était difficile, car, pour moi, le jour du mariage est un rêve d'enfant... »

La jeune femme essaie néanmoins de voir le positif : « Ils ne sont pas venus pendant la messe. On a quand même pu faire le dîner et la soirée. Il n'y a pas eu de morts ni de blessures physiques. Néanmoins j'ai beaucoup pensé au DJ et à l'équipe du traiteur, qui était majoritairement composée de jeunes filles... Je sais que certaines ont dû consulter un psychologue. »

Comment son mari Félix a-t-il vécu ce moment ? Albane le dit d'un caractère « moins émotif » qu'elle, mais autant affecté que son épouse par ce triste épisode.

Un mois après le mariage, les assaillants sont arrêtés, lors d'une perquisition au petit matin. Il s'agit d'hommes de 26 à 48 ans. L'enquête a pu aboutir, notamment grâce au fils des propriétaires du château, qui avait suivi les malfaiteurs en voiture après avoir entendu les cris. La plaque d'immatriculation a permis leur identification.

“ Huit d’entre eux se sont excusés, cela m’a touchée et soulagée.

Albane ”

En janvier 2016, quatre mois après les faits, le procès a lieu au tribunal correctionnel de Villefranche-sur-Saône (en photo page 14), suite à la plainte déposée par les propriétaires du château, le DJ, le traiteur et les mariés.

« Cette affaire a été prise très au sérieux, cela a été rapide, déclare Albane. La présidente du tribunal a dit : "S’attaquer à un mariage, c’est inacceptable". Surtout pour une histoire de football ! Mettre une telle violence dans cela, c’est ça qui est choquant. Nous sommes allés au procès pour témoigner. Cela n’a pas été facile, mais nous avons été très bien accompagnés par la justice et par nos proches ».

Albane ajoute : « J’avais le désir que ces hommes soient retrouvés, et j’avais hâte que justice se fasse. Ils ne faisaient pas "les malins" au procès, surtout quand ils ont su qu’ils s’étaient trompés de mariage. Huit d’entre eux se sont excusés ; cela m’a touchée et soulagée. Le plus important est qu’ils ne recommencent pas. Le procès m’a un peu apaisée. Le fait de les voir directement, ainsi que leurs excuses, m’ont aidée à leur pardonner. »

Poursuivis pour association de malfaiteurs, dégradations et destruction en réunion et violences en réunion avec préméditation, les agresseurs ont été condamnés par le tribunal à payer des indemnités au DJ, au traiteur, aux mariés et à leurs parents. « Cela m’a semblé juste », commente Albane. Ils ont également écopé de peines de prison ferme, pour neuf d’entre eux, allant d’1 an dont 8 mois avec sursis, à 3 ans dont 6 mois avec sursis ; ainsi que des interdictions de stade.

La jeune femme conserve néanmoins une rancœur envers l’homme qui était visé initialement par l’attaque : « Tout cela vient de lui. Il n’a pas été arrêté, car la justice n’a pas de faits à lui reprocher. Pour moi, ce n’est pas normal. Nous n’avons pas eu de rencontre ou d’explication avec lui. S’il s’excusait, cela m’aiderait à lui pardonner, et ce pardon m’aiderait à avancer dans la vie ».

Elle ajoute : « Je n’ai pas fait d’album photo de notre mariage. Il faudrait que je le fasse. En revanche, j’ai réalisé un album avec les articles sortis dans la presse et les photos du saccage... Cela m’arrive de repenser à cet épisode, notamment quand nous allons à des mariages ».

Même si elle a parlé de cette douloureuse histoire une fois à un psychologue, et si le travail rapide et efficace de l’institution judiciaire a été bénéfique, le temps n’a pas effacé toutes les blessures.

S. P.

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

.....

Des rencontres avec des femmes inspirées et inspirantes

> Disponible sur magazine-zelie.com/le-podcast
et sur les plateformes d’écoute

Céline
Tastevin

.....



Sophie
Bobbé

.....



Louise
de Carrère

.....



Bénédicte
Delvolvé

.....



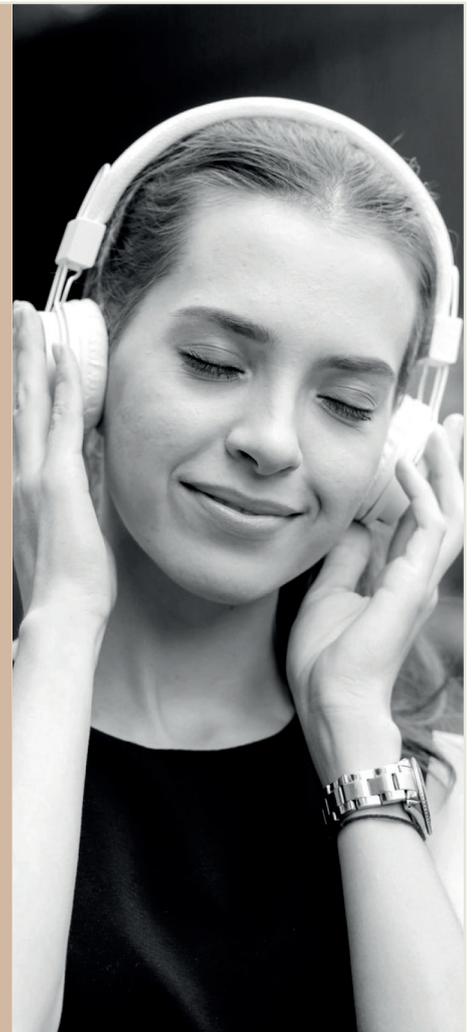
Fabiola
Chavanat

.....



Laure
Mestre

.....



Florence, entrepreneuse : « Être le plus juste possible »

La justice s'incarne au travail et dans la vie quotidienne. C'est ce dont nous parle Florence Dambre (photo), qui a repris la gestion de la production d'un vin pétillant de Provence.

« **Q**uelle est ma juste place ? » Une question dont Florence s'est emparée, il y a quelques années. Après une première carrière commerciale, en France et à l'étranger, puis 17 années consacrées principalement à ses quatre enfants, elle participe à un atelier « *Découvrir sa mission* ». Celui-ci, inspiré par le psychologue et prêtre Jean Monbourquette, est animé par Chantal Bouisset. Après, entre autres, un « *lâcher-prise sur les blessures du passé* », une réflexion sur son identité profonde et une interrogation sur ce qui l'anime, elle aboutit à cette mission : « *Participer de façon directe ou indirecte à des produits de France liés à la terre* ».

Florence Dambre se souvient : « *Deux semaines après, mon frère me parle d'une entreprise qui vend des produits à base de plantes de Provence, et qui pense arrêter la production du Bau, un muscat pétillant du Luberon* ». Cela correspond exactement à la mission qu'elle a écrite... Florence décide alors de reprendre la gestion de la fabrication de ce vin.

En 2020, elle crée la société *Cæli et Terra* (« Le ciel et la terre »). Depuis chez elle en région parisienne, elle s'occupe de la gestion administrative et commerciale du Bau, L'entrepreneuse se rend également en Provence plusieurs fois par an. « *Pour moi, faire perdurer ce produit, c'est une façon de rendre justice à des personnes, à la terre, à un héritage et un patrimoine, de dire "merci" à toutes ces personnes : viticulteurs, maîtres de chai, transporteurs, agents, cavistes, restaurateurs ou encore imprimeurs.* »

Forte de se sentir à sa juste place, Florence, 50 ans, veut faire « *de son mieux* » : « *Je me fais un devoir d'être le plus juste possible avec chacun en termes d'attentes et de prix* ». Elle livre des exemples : « *Je ne veux pas gagner de l'argent dans le dos d'un de mes agents commerciaux, sous prétexte que le client*



© Coll. particulière

m'a contactée directement. Avec mes interlocuteurs, il faut qu'on se respecte, qu'on s'écoute - mieux vaut aller moins vite et bien, que vite et mal. Je me fais entendre sur le fait que mon entreprise est petite, et que concernant certains coûts en augmentation, je ne peux pas suivre, et donc je négocie ». Florence essaie aussi de garder une certaine humilité - même après avoir reçu des médailles cette année, de *Terre de vins* et d'*Elle à table*. Elle a à cœur de demander conseil.

La justice et le respect du travail de chacun passent aussi par la parole : « *J'essaie de m'ajuster, aussi bien quand je parle à un livreur de Geodis, que lorsque j'échange avec le Directeur des achats des Caves Nicolas. Quand je reçois un message agressif, je ne réponds pas tout de suite, car on serait tous les deux perdants. J'entends l'argument, mais je défends aussi mon morceau* ».

Dans les tâches quotidiennes aussi, Florence est très attachée à la vertu de justice. « *Si je n'ai pas eu d'activité professionnelle pendant 17 ans, c'est parce que je sentais que je préférerais faire bien les choses, que trop de choses et pas suffisamment bien. Cela était aussi possible parce que mon mari gagnait assez. Mais je n'ai jamais été complexée d'être mère au foyer, car je pressentais qu'il m'aurait été très difficile de mener correctement de front vie de mère et vie professionnelle.* »

Pour elle, il est très important d'être « *juste en temps passé auprès des enfants ; d'être là au juste moment pour chacun ; et de s'ajuster à chacun* ». Elle souligne que son aîné de 22 ans et sa benjamine de 10 ans n'ont pas les mêmes besoins. « *Chacun doit avoir sa place et pouvoir parler à table, autant que possible, équitablement.* »

L'entrepreneuse ajoute : « *Si j'accomplis ma mission du mieux possible, je rends justice à la place que Dieu m'a donnée. C'est parfois difficile ! Mais comme dit saint Augustin : "Désirer prier, c'est se mettre à prier". Je dis à Dieu : "Je fais avec mes moyens, c'est à Toi de compléter". Rester à sa place - une place qui évolue de façon intelligente -, c'est respecter celle de l'autre !* » Justice et justesse sont indissociables.

J. P.

ŒUVRE D'ART

« Le Jugement de Salomon » par Nicolas Poussin

« **F** l faut de la force assurément pour tenir toujours la balance de la justice droite entre tant de gens qui font leurs efforts pour la faire pencher de leur côté », disait Louis XIV. Sûrement, en rendant jugement, le Roi-Soleil a-t-il tourné les yeux vers son illustre et saint prédécesseur de l'Ancien Testament, le fils du roi David. D'ailleurs, c'est en 1685 que Louis XIV achète auprès du marchand de tableaux Charles-Antoine Hérault, pour sa collection personnelle, le célèbre tableau de Nicolas Poussin sur le *Jugement de Salomon*.

La première et la plus éclatante preuve de la sagesse donnée par Dieu à Salomon est le sang-froid dont fait montre le roi pendant un jugement particulièrement délicat. Deux prostituées ont accouché à très peu de temps d'intervalle dans la même maison, mais le bébé de l'une est mort, et désormais elles réclament toutes deux le nourrisson vivant. Pour distinguer la vraie mère de la fausse, Salomon propose alors de trancher l'enfant en deux.

Le tableau de Nicolas Poussin, qui a appartenu en premier lieu au collectionneur Jean Pointel, mécène favori de l'artiste, est dès cette époque considéré comme le tableau le plus réussi de l'artiste. Giovanni Pietro Bellori, critique d'art contemporain de Poussin, et théoricien du Beau idéal, décrit ainsi ce chef-d'œuvre d'harmonie :

« Salomon, assis sur le trône, de jeune mais sage et grave visage, ordonne qu'on partage à chacune des deux mères l'enfant vivant. Très attendrissant est le mouvement d'horreur que la nature inspire à la vraie mère (ci-dessus), qui, agenouillée et les bras ouverts, s'écrie, et saisit, et retarde le bras levé de celui qui a déjà brandit le glaive et tient par un pied l'enfant qu'il va frapper. La fausse mère porte dans ses bras son fils mort et demande qu'on partage en deux l'enfant vivant, et réclame sa part avec un geste féroce et ignoble. Derrière est un des Satrapes qui s'émerveille de l'acte du Roi, et il y a un eunuque, qui, une main hors du manteau, montre un visage attristé et confus ; puis deux femmes : l'une qui se détourne et d'horreur élève la main, l'autre qui s'incline et pleure. Poussin (...) lui-même a rendu témoignage de sa beauté, affirmant qu'elle était la meilleure des œuvres peintes par lui ».

Dans le *Jugement de Salomon* de Poussin, la rigidité de la scène renvoie directement à la droiture de la justice



Wikimedia commons

du roi sage, mais ne diminue en rien l'animation dramatique de la scène, permise par les gestes violents, voire exagérés, des protagonistes. En réalité, cette œuvre est ainsi la parfaite démonstration de la théorie des passions développée par Poussin.

Toute sa vie, l'artiste est passionné, fasciné par la déformation du visage humain sous l'action des émotions ; comme le rapporte André Félibien, historiographe, le peintre est persuadé « que de même que les vingt-quatre lettres de l'alphabet servent à former nos paroles et exprimer nos pensées, de même les linéaments du corps humain servent à exprimer les diverses passions de l'âme pour faire paraître au-dehors ce qu'on a dans l'esprit ». De plus, selon le principe de la *catharsis*, représenter ces passions en peinture est une façon de les faire goûter au spectateur sans qu'il n'ait à les exprimer lui-même de façon si violente, ce qui pourrait avoir des conséquences désastreuses. Parmi le corpus de dessins de Poussin, on compte donc de multiples planches sur l'expression des passions. Ce sont de telles études qu'il réutilise ensuite dans ces tableaux : ici, le visage de la mère menteuse est déformé de colère et de jalousie au point de devenir littéralement vert de rage, tandis que les figures des femmes de droite expriment la crainte, le dégoût ; et celle de l'homme drapé de jaune dépeint le saisissement et l'approbation devant le juste jugement rendu par Salomon : « *Donnez l'enfant à celle qui a dit "Donnez-le lui et ne le faites pas mourir divisé". Elle est sa mère* ».

Encore aujourd'hui, ce tableau reste l'une des œuvres les plus célèbres du peintre classique français. La postérité retient en effet facilement la symétrie de composition de part et d'autre du trône royal, composition elle-même savamment sculptée d'ombres et de lumières, et scandée de couleurs primaires et secondaires franches. Le peintre Jacques-Louis David, au siècle suivant, s'inspire de cette fermeté de composition pour orchestrer tout aussi habilement son *Serment des Horaces*. Mais il s'agit là d'une œuvre néoclassique et non pas classique, c'est encore une autre histoire...

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

Réguler son stress et augmenter sa sécurité intérieure

Vivre sa vie, plutôt que s'épuiser dans des mécanismes de survie... Un professeur de psychiatrie américain a montré qu'identifier l'état nerveux dans lequel on se trouve contribue à retrouver sécurité et confiance.

« **C**hacun a son mode de protection privilégié. Le mien c'était l'inhibition. Mais pour certains, ce sera le combat, pour d'autre la fuite », raconte Ludovic Leroux dans *Nerf vague* (Eyrolles). Ce coach a découvert la « théorie polyvagale » établie par Stephen Porges, et la diffuse grâce à son programme Pleine Confiance. Nous évoquons cette approche à partir de son livre *Nerf vague*.

Stephen Porges, professeur de psychiatrie à l'université de Caroline du Nord, et directeur du centre de recherche sur le stress traumatique à l'université d'Indiana, a mené des recherches sur le système nerveux autonome.

Le système nerveux autonome régule les fonctions automatiques de l'organisme dont nous n'avons pas conscience, comme le changement de la température de notre corps ou la régulation de la glycémie. Il maintient un équilibre de survie dans notre corps, captant des informations à l'intérieur et à l'extérieur.

Le système nerveux autonome est composé de deux branches principales : la branche sympathique (rien à voir avec la sympathie !), qui joue le rôle d'accélérateur, préparant la fuite ou le combat (avec la dilatation de la pupille,



Unsplash

l'accélération du rythme cardiaque, ou encore l'augmentation de l'activité motrice) ; et la branche parasympathique, qui a un rôle de ralentisseur - ce qui provoque la constriction de la pupille, le ralentissement du rythme cardiaque ou encore l'inhibition de l'activité motrice...

Cette deuxième branche, le système parasympathique qui conserve et restaure, est composé de douze nerfs dits « crâniens », dont le chef est le nerf vague. Celui-ci relie la base du tronc cérébral à l'ensemble des organes.

« Grâce aux travaux du Dr Stephen Porges, nous savons maintenant que le nerf vague est séparé en deux parties distinctes que sont le vagal ventral et le vagal dorsal », explique Ludovic Leroux dans *Nerf vague*.

Si nous sommes en sécurité, le vagal ventral est activé, pour retrouver un état d'équilibre du corps, qui apporte calme, sérénité et santé. Si nous identifions un grand danger, le vagal dorsal va ralentir l'organisme jusqu'à l'immobilisation, pour préserver notre énergie. Et si nous identifions une menace, le système nerveux sympathique fonctionne pour préparer le corps à fuir ou combattre.

Cette capacité d'adaptation de notre corps, que Ludovic Leroux appelle « intelligence instinctuelle », est cependant parfois dérégulée par nos expériences de vie, ou bien par le mental : autrement dit, par une réalité virtuelle, non actuelle.

Par exemple, stresser dans son lit douillet à cause d'une critique reçue au travail n'est pas une réaction adaptée à l'environnement présent. « Le système nerveux autonome va s'agiter pour trouver d'où vient le danger dans le présent alors qu'il n'y en a pas, déclare l'auteur de *Nerf vague*. Cette énergie stimulée ne peut être dépensée par la fuite ou le combat, et reste donc dans notre corps, engendrant stress, anxiété, douleurs psychosomatiques jusqu'à la fatigue mentale, la déprime, voire le burn-out. »

Il existe un phénomène, la corégulation, que chacun de nous a sans doute déjà observée. Nous sommes influencés par l'état nerveux des personnes qui nous entourent. Soit nous transmettons à l'autre notre état - de stress ou de calme -, soit c'est l'autre qui nous transmet le sien ! Par exemple, il nous est peut-être déjà arrivé de ren-

Système nerveux autonome

Sympathique
(accélérateur)

> Préparer
la fuite
ou le combat

Parasympathique
(ralentisseur)

> Retrouver le
calme (vagal
ventral)

> S'immobiliser
(vagal dorsal)

contrer une personne, et au bout de cinq minutes, d'avoir l'impression de la connaître depuis très longtemps et de lui dire des choses que nous n'aurions pas dites habituellement. La corégulation a fait que nos deux personnes ont été rapidement en ventral, l'état de confiance.

À l'inverse, aller voir une personne qui ne fait que se plaindre, sans nous laisser parler, va provoquer en nous une dérégulation en dorsal, un figement pour préserver notre énergie. Ou encore, voir apparaître son enfant agité alors qu'on était soi-même en train de lire tranquillement, va nous faire dire : « *Il m'énerve* », ce qui signifie, en langage neurobiologique : « *Il me dérégule en sympathique* ».

Alors, comme réguler son système de survie ? Ludovic Leroux propose quatre étapes qu'il a expérimentées, et qui lui ont permis de mieux réguler son stress et d'être moins souvent bloqué dans son mode de protection, les « 4 R » : reconnaître, respecter, ressources et revisiter.

Reconnaître son état du moment est une première étape : dorsal (inhibé), sympathique (énergique, soit fuyant soit agressif), ou ventral (en sécurité). Il n'y a pas de bon ou de mauvais état, il n'y a que des états adaptés ou non. Il s'agit d'observer. Par exemple, je me sens agité, en colère et n'arrive pas à fermer les yeux pour m'endormir : je suis en sympathique agressif.

Deuxième étape : respecter. En effet, « *si vous fuyez vos sensations d'insécurité, vous répondrez à l'insécurité par de l'insécurité : la fuite* », souligne l'auteur. Se déconnecter de ses sensations, voire de son corps, est néfaste. Être en lien avec soi-même, même dans les situations désagréables, permet de prendre soin de soi, d'avoir éventuellement de la compassion pour l'enfant que l'on a été, et qui a mis en place ces situations d'insécurité pour se protéger.

Ensuite, R comme ressources ; il existe de nombreuses ressources pour revenir plus rapidement à un état de sécurité, et pour développer sa flexibilité vagale. Avoir un corps flexible et en mouvement permet d'informer notre cerveau que nous avons les capacités à répondre aux situations. Au contraire, avoir un corps tendu va mobiliser de l'énergie qui ne sera pas utilisée en vue d'actions et de projets.

Le sport permet aux personnes de tendance dorsale de stimuler leur sympathique et de passer ensuite à un état ventral. Le Pilates a la particularité de libérer les tensions nerveuses en agissant sur les fascias, ces fines membranes qui entourent nos os, organes, muscles et tendons.

Défaire les tensions

Autre ressource proposée : un petit exercice consiste à tourner la tête vers la droite puis vers la gauche le plus loin possible. En effet, si des tensions empêchent une amplitude de rotation suffisante, le cerveau conclurait que nous n'avons pas toutes les capacités pour repérer un danger. Même chose avec la rotation des yeux vers la droite et la gauche. On peut faire cela jusqu'à ce qu'arrive un bâillement, une respiration ou une envie de déglutir, afin de libérer l'énergie utilisée par le stress mécanique.

D'autres ressources physiques sont évoquées par Ludovic Leroux. D'abord, faire régulièrement du trampoline – les petits trampolines d'intérieur sont pratiques. Cela stimule le nerf sympathique et a un effet énergisant en 5 minutes ; le système parasympathique est ensuite sollicité, pour faire descendre la pression.

Autre idée : la posture du super-héros revisitée. Les études scientifiques montrent qu'une posture confiante, torse bombé, renforce le sentiment de confiance. Ludovic Leroux préconise de réaligner le corps pour le soulager : pied écartés à la largeur des hanches, mains sur le bassin, torse redressé, bassin basculé vers l'avant, ce qui annule la cambrure, tête reculée pour l'aligner avec la colonne vertébrale.

On peut remarquer à cette occasion que la posture des personnes qui travaillent toute la journée sur l'ordinateur « *ressemble très fortement à une posture de honte, de culpabilité que l'on peut avoir en dorsal en étant la tête baissée, les épaules basses et rentrées, le dos arrondi, recroquevillé comme un enfant qui vient de faire une bêtise* ».

La respiration est une ressource physiologique précieuse : à chaque inspiration, le système sympathique est stimulé, tel un accélérateur ; à chaque expiration, le système parasympathique est mobilisé, comme un frein.

Parmi les ressources proposées, il y a aussi celles qui sont à l'intérieur de nous, des souvenirs, des lieux, des personnes que nous pouvons nous représenter car elles nous font nous sentir en sécurité et donc en vagal ventral : une maison de notre enfance, un jour heureux, un proche aimant, de la musique qu'on apprécie... En réactivant ce souvenir, nous nous détendons.

Il existe aussi des ressources externes accessibles, qui nous permettent également de nous sentir mieux et de revenir en ventral : des lieux – par exemple, le canapé, la nature –, des personnes – un frère, une amie –, et des activités – jeux de société, lecture... Le but n'est pas de s'évader, mais de revenir au calme pour passer à la quatrième étape : revisiter.

C'est le dernier point de la méthode des « 4 R » pour mieux gérer nos situations d'insécurité. En revisitant, il s'agit ensuite de se demander : « *Qu'est-ce qui me met en insécurité ?* », « *De quoi ai-je peur ?* », « *Qu'est-ce que je combats ?* » (si je suis en sympathique agressif) ou « *Qu'est-ce que je fuis ?* » (si je suis en sympathique fuyant) ou encore « *De quoi je me cache ?* » (si je suis en dorsal). On peut ainsi se rendre compte que sa propre réaction n'est pas adaptée à la situation : on stresse alors qu'il n'y a pas danger à ce moment, par exemple. Par la suite, on peut aussi prendre du recul, notamment pour relier cela avec un épisode passé.

Vivre en confiance ne signifie pas vivre dans une bulle, coupé de ses sensations et émotions, mais plutôt vivre connecté à celles-ci. Et ensuite, développer des ressources pour s'apaiser et analyser. Cela permet de réguler son système nerveux autonome, et d'avoir des réactions plus ajustées au réel. « *Quand on change sa relation à soi en comprenant ses mécanismes de survie, on rentre pleinement dans sa vie* », explique Ludovic Leroux. Et si on se sent en confiance, les autres autour de nous se sentiront davantage en sécurité. Nous sommes tous liés.

Elise Tablé

Nadia Gazeau, « Spimaman »

Elle a déjà une expérience professionnelle riche : Nadia Gazeau a notamment été rédactrice juridique, elle a enseigné le droit, puis est devenue enseignante en français langue étrangère auprès d'étrangers et d'expatriés. Depuis deux ans, elle est aussi consultante carrière auprès des étudiants de l'Essec.

Mais ce dont veut nous parler cette habitante des Yvelines, c'est de sa vie de maman – elle a quatre garçons de 12 à 22 ans –, et plus précisément de « Spimaman ». « *Il y a 15 ans, à la naissance de mon troisième enfant, j'ai intégré Spimaman, une fraternité spirituelle de mères de famille.* » Lancée en 2004, Spimaman est un groupe de prière qui ne se réunit pas physiquement – à la différence des groupes de Prière des mères, qui peuvent être géographiquement éloignés pour certaines.

« Spimaman est structuré en groupes de 5 à 6 mamans et d'une religieuse, explique Nadia, qui est la modératrice de cette association de fidèles reconnue par l'Église. Chaque lundi, un mail est envoyé avec les intentions de chacune. » Pendant un an, les membres s'engagent à dire une dizaine de chapelet par jour à ces intentions, et à faire une visite au Saint-Sacrement par semaine. Ces quelques



© Coll? particulière

dizaines de mères, francophones, habitent en France ou à l'étranger, et viennent d'horizons variés.

Pour Nadia, qui a grandi dans la foi catholique, cet engagement la porte depuis quinze ans : « *Cela m'a fait faire de petits pas dans la fidélité à l'oraison, en confiance. Je dis souvent le chapelet dans ma voiture. J'avance avec mes pauvretés.* » Elle apprécie aussi la retraite annuelle à l'abbaye de Saint-Wandrille, qui réunit les « Spimaman » qui le souhaitent. Confier ses enfants et leurs problématiques est également précieux pour elle. « *Certaines échangent quelques conseils.* » Il en est de même pour les moments parfois difficiles pour le couple : « *La prière de la cordée a porté ses fruits.* », confie la quadra.

Solange Pinilla

QUESTIONNAIRE DE PROUST REVISITÉ

Une odeur de votre enfance ? Les œillets d'Inde du jardin de mes grands-parents.

Votre principale qualité ? Je pense être attentive et attentionnée aux autres.

Un défaut que vous avez ? Je suis lente, peu proactive.

Le livre que vous lisez en ce moment ? *Vivre avec nos morts*, de Delphine Horvilleur.

Une résolution pour la rentrée ? Caler dans mon emploi du temps ma visite au tabernacle sur un créneau tenable (lundi à l'heure du déjeuner).

Un moment qui vous ressource ? La messe en semaine quand c'est possible, et nager. Les deux me redonnent vie.

Ce qui vous aide dans les moments difficiles ? De parler à ma sœur, mes amies de cœur et de confier mes intentions de prière à mon groupe de Spimaman.

Une femme qui vous inspire ? Sainte Thérèse de Lisieux : par ses poèmes et sa sensibilité, je me sens proche de sa spiritualité.

La pièce préférée de votre garde-robe ? Le foulard, accessoire confortable qui offre plein de possibilités.

Ce que vous auriez aimé savoir avant de devenir mère ? J'aurais aimé savoir être davantage femme et épouse avant d'être maman même si j'ai eu la joie d'accueillir mon premier enfant sans attendre.

UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

Marguerite de Navarre, poétesse de la Renaissance

Ce 11 avril 1492, le château d'Angoulême, délicate demeure aristocratique de la Renaissance, retentissait des cris d'une enfant nouveau-née. Marguerite d'Angoulême, fille de Louise de Savoie et de Charles d'Angoulême, cousin du duc d'Orléans, venait de voir le jour. Deux ans plus tard, la famille s'élargissait avec la naissance, au château de Cognac, d'un garçon, François, le futur François I^{er}.

Le couple, Louise et Charles, est proche du trône par les liens de parenté multiples qui les unissent au roi Charles VIII et à son héritier présumé, le duc Louis d'Orléans. Cependant, leur caractère de successible semble tellement hypothétique qu'ils peuvent vivre loin de la cour. C'est entre Cognac et Angoulême qu'ils demeurent, font grandir leurs enfants avec amour et veillent à leur éducation humaniste, dans l'air du temps.

Marguerite comme François montrent tôt des prédispositions intellectuelles très alertes, mais le destin va les faire mûrir plus rapidement que prévu et les rapprocher sensiblement de la couronne. En effet, en 1496, Charles leur père meurt. Deux ans plus tard, le roi Charles VIII meurt sans enfant mâle, et Louis d'Orléans devient le roi Louis XII. Pour Marguerite et François, c'est le gage de rester sous la tutelle de leur mère Louise, mais aussi de devoir s'installer près de la cour d'Amboise. En effet, tant que Louis XII n'a pas de garçon, l'héritier du trône devient François.

En 1509, Louis XII et son épouse Anne de Bretagne donnent naissance à Claude de France. Elle est, en 1514, mariée à François, par un arrangement dynastique qui unit les deux branches de Valois et conserve définitivement à la France la Bretagne, dont Claude est l'héritière.

Marguerite, de son côté, est mariée en 1509 au duc Charles d'Alençon. Si Marguerite s'entend fort bien avec sa belle-mère, Marguerite de Lorraine, humaniste élevée à la cour de René d'Anjou, elle n'a guère d'affinité avec son époux et cousin. Charles est un personnage chevale-

mû par une puissante affection mutuelle et une grande connivence intellectuelle et politique.

L'avènement au trône de France en 1515 de François I^{er} change le rôle de Marguerite. Celle-ci rejoint de nouveau la cour, dont elle est l'une



Jean Clouet/Wikimedia commons

resque, mais peu porté sur les belles lettres, la versification ou les bals. Âme pieuse, Marguerite, qui s'est installée avec son mari dans le froid château médiéval des ducs, à Alençon, assure avec droiture ses missions de duchesse, pratiquant les aumônes et soutenant les fondations pieuses.

En parallèle, Marguerite nourrit une correspondance suivie avec les figures notables de l'humanisme français. Elle se lie notamment avec le poète Clément Marot, historiographe de la famille d'Alençon. Elle-même écrit en vers, principalement sur des thèmes religieux, où elle exprime sa foi, ses réflexions sur le salut, ou sur l'Eucharistie.

Avec son frère François et leur mère Louise, ils constituent un trio

des figures principales. Suivant de très près la campagne militaire de François I^{er} en Italie, elle n'hésite pas à lui prodiguer ses conseils.

Lectrice des œuvres profanes italiennes comme le *Décameron*, elle s'attache à en promouvoir la diffusion en langue française. De cette manière, d'accord en cela avec le roi son frère, elle met en avant le français comme langue humaniste, au même titre que le latin ou l'italien. La promotion du français et d'artistes français fait alors partie du programme intellectuel que poursuivent le roi et sa sœur.

Le développement de la Réforme luthérienne, dans le Saint-Empire Romain germanique, a cependant, à partir de 1521, une influence particulière sur le parcours spirituel

de Marguerite. Celle-ci, toujours fidèle au catholicisme dont elle ne remet pas en cause le dogme, ni la discipline sacramentelle, ni même la hiérarchie ecclésiastique, n'en est pas moins attirée par certaines propositions venues d'Allemagne. Ainsi est-elle favorable à la diffusion de Bibles et de recueils de prières traduits en français. De même, elle soutient la prédication de prêtres ou de religieux proches des idées de la Réforme, et plusieurs fois elle sauve leur tête contre la justice rigoureuse du Parlement de Paris.

Les années 1524 et 1525 sont marquées par le décès de Charlotte, première fille de François I^{er} et très aimée de Marguerite, et par le trépas de Charles d'Alençon, qui laisse Marguerite veuve mais maîtresse de son bien. Entre ces deux événements, survient la défaite de Pavie en Italie, bataille au cours de laquelle François I^{er} est fait prisonnier. Emmené captif à Madrid, celui-ci entame des négociations politiques avec son vainqueur, Charles Quint, et c'est sa sœur qui, venue de France en Espagne, se fait négociatrice au nom de son pays, visitant son frère et bataillant diplomatiquement avec le souverain Habsbourg.

Ses longs déplacements sont aussi l'occasion de temps méditatifs dont sortent ses propres écrits, comme le *Petit Œuvre dévot* ou ses *Dialogues*.

François I^{er} libéré en 1526, Marguerite se remarie l'an suivant avec le roi de Navarre, Henri d'Albret - la Navarre étant située dans l'ouest des Pyrénées. L'union est politique, voulue par le roi de France face à Charles Quint, mais également désirée par Marguerite. Enfin, la reine de Navarre, qui n'a pas pu avoir d'enfant dans son précédent

mariage, donne naissance en 1528 à une petite Jeanne, que l'histoire a retenue comme la mère de Henri IV.

Le couple est marqué en 1530 par la naissance, puis le décès d'un deuxième enfant, Jean. Sans autre héritière que Jeanne, Marguerite et Henri l'entourent de toute leur affection, mais aussi de toutes leurs espérances politiques pour la Navarre.

Le roi François I^{er} voit également les ambitions politiques de sa sœur d'un bon œil, mais les temps sont alors troublés en France, comme dans le reste de l'Europe, déchirée par les luttes entre catholiques et protestants. Plusieurs protégés de Marguerite montent sur le bûcher, convaincus d'hérésie par les tribunaux. Elle-même ne doit la réédition de certains de ses ouvrages, pourtant anonymes, qu'à la protection de son frère.

Afin de conserver leur liberté de ton, Henri et Marguerite se retirent temporairement dans leur château de Nérac, en Navarre, en 1534. C'est là que discrètement, la reine de Navarre s'essaie au théâtre, notamment avec sa pièce sur *L'Inquisiteur*, qui dénonce les excès de la lutte religieuse alors en cours.

En 1541, Marguerite et Henri marient leur fille Jeanne à Guillaume de La Marck, duc de Clèves. C'est une lame enfoncée au cœur de l'Empire dans le côté de Charles Quint, mais Jeanne d'Albret, du haut de ses 13 ans, ne l'entend pas ainsi. Avant de se marier, elle écrit une lettre secrète faisant état de son absence de consentement. Celle-ci sert de matériau pour proclamer la nullité du mariage en 1545, permettant à Jeanne de se marier cette fois avec Antoine de Bourbon en 1548, homme dont elle est éprise, malgré

Poème de Marguerite après la mort de son frère le roi

« Tant de larmes jettent mes yeux
Qu'ils ne voient terre ni cieus,
Telle est de leur pleur abondance.
Ma bouche se plaint en tous lieux,
De mon cœur ne peut saillir mieux
Que soupirs sans nulle allégeance. »



l'opposition de Marguerite, qui sait par la suite faire contre mauvaise fortune bon cœur.

De son côté, Marguerite, au crépuscule du règne de son frère, ne quitte plus guère Nérac, où elle se consacre davantage à l'écriture, notamment à celle de *L'Heptaméron*, réplique française du *Décameron*.

En 1547, la mort de François I^{er} son frère, est pour elle un effondrement. Retirée d'abord six mois au monastère de Tusson, où elle compose plusieurs ouvrages, comme *La Navire*, *Les Prisons* ou *La Comédie sur le trépas du roi*. elle rejoint ensuite la cour de Nérac.

C'est là qu'elle meurt, le 21 décembre 1549, à l'âge de 57 ans, sans avoir tout à fait achevé *L'Heptaméron*, mais ayant encore eu le temps de porter la dernière main au *Miroir de Jésus-Christ crucifié*. Elle reçoit à Saint-Julien de Lescar les funérailles royales des souveraines de Navarre. Son mari Henri lui survivra six années.

Personnalité hors du commun, l'influence de Marguerite de Navarre sur la Renaissance française fut majeure. Son approche spirituelle particulière influença fortement sa fille Jeanne et par ricochet son petit-fils Henri de Navarre, le futur Henri IV.

Gabriel Privat



Êtes-vous abonnée à la newsletter de Zélie ?

- Ne manquez aucun numéro
- Recevez le numéro en avant-première
- Accédez à des informations supplémentaires (podcasts, appels à témoignages, articles web...)

S'ABONNER GRATUITEMENT >
MAGAZINE-ZELIE.COM



Bon plan

Gîte familial* 14 pers. en Ardenne belge**
charmante maison à l'orée d'un petit village typique ; 6 chambres avec salle de bains/douche ; jardin clos. Vacances familiales, sportives et/ou culturelles (Liège, Spa, par exemple). Bienvenue à La Marguerite ! **10% de réduction** pour toute réservation **en 2023 ou 2024** en indiquant le code « Zélie » lors de votre réservation par mail ou téléphone. www.prestigites.be/fr/gite-la-marguerite

Les obstacles à l'intimité sexuelle



© Edouard Pacreau

La fatigue, l'arrivée des enfants, l'envahissement de la charge mentale, créent souvent une distance dans l'intimité sexuelle. Pour la sexothérapeute Flavie Taisne (photo), il est possible de surmonter les obstacles, pour retrouver une sexualité de couple belle, heureuse, source de joie. Entretien.

Zélie : Qu'est-ce que l'intimité sexuelle apporte au couple et à soi ?

Flavie Taisne : L'intimité sexuelle permet de dire son amour avec un langage unique, spécifique au couple. Elle permet de se rencontrer avec toute sa personne, tout son corps. Quand on vit une union, ce ne sont pas juste deux corps qui s'emboîtent, ce sont deux personnes qui se rencontrent avec tout leur être. Cela ajoute de l'amour à l'amour, de la confiance, cela nourrit le lien, l'attachement. Le plaisir sensoriel vécu dans la relation charnelle donne envie d'être proche l'un de l'autre.

Les sensations corporelles, les émotions ressenties, sont d'abord individuelles. Et c'est ce que chacun apporte dans la relation qui alimente le « nous », qui embellit l'intimité sexuelle, qui fait vibrer la relation, dans toutes ses dimensions.

En quoi la fatigue est-elle un frein à l'intimité sexuelle ?

Le sommeil est un besoin fondamental ! Quand je dors, je « refais mes niveaux ». Quand je suis fatigué, je suis plus irritable et il est plus difficile d'accueillir l'autre. Mais même lorsqu'on subit une fatigue

physique, et que le besoin de sommeil est accru, on peut trouver de l'énergie en se connectant à son désir sexuel. La rencontre avec l'autre va agir comme un carburant qui aide à refaire les niveaux. Le sommeil sera d'ailleurs bien meilleur.

Pour cela il faut que l'élan qui me pousse vers l'autre vienne réellement de mon désir sexuel – qui peut être un désir émotionnel, une envie qui part des pensées ou une pulsion sexuelle – et pas d'une sorte de « devoir conjugal » ou d'une croyance qu'il faudrait répondre à un besoin physiologique de l'autre, ou la peur qu'il soit frustré. Accepter qu'une sexualité est vivante en moi, c'est accepter d'être femme. C'est intégrer que je ne suis plus une petite fille, que j'ai le droit de ressentir de l'excitation sexuelle, du désir. Que mon amour pour mon partenaire peut déborder et se manifester dans le corps.

De quelle façon le stress peut-il empêcher l'intimité du couple ?

Le stress est envahissant. Il occupe tout l'espace et ne laisse pas de place pour la rencontre. Il ne donne pas accès aux sensations physiologiques de son désir, de son excitation sexuelle. Il est bon de discerner si ce stress vient d'une peur, qui a un objet. On peut se demander si cette peur signale un réel danger ou la projection que je me fais d'un potentiel danger, pour pouvoir remettre la peur à sa juste place. Ou si ce stress manifeste plutôt une angoisse, qui n'a pas d'objet précis et qui vient peut-être dire quelque chose de profond chez moi qu'il serait bon d'explorer.

J'ai reçu en consultation une femme qui était stressée pour tout, notamment sur le sujet de la sexualité. Elle a compris au fil des séances que ce stress lui



“ Est-ce que je suis d'abord une épouse et une amante avant d'être une mère ? ”

”

venait de sa mère. Elle a pu donc laisser ce stress à sa place et trouver l'espace pour se connecter à son désir, qu'elle a pu goûter intensément.

De quelle manière concilier intimité et présence d'enfants à la maison ?

D'abord en mettant un verrou sur la porte de la chambre à coucher. Il est bon également d'apprendre aux enfants à frapper et à attendre l'autorisation avant d'entrer. Ils apprennent ainsi à respecter l'espace du couple. On peut montrer l'exemple en agissant de même avec eux. Faire respecter un cadre horaire au moment du coucher permet de manifester que le temps pour leurs parents de se retrouver en amoureux est précieux. Pour un adolescent, il est appréciable d'avoir des temps privilégiés avec lui après le coucher des plus jeunes, mais il peut ensuite aller dans sa chambre et comprendre que ses parents ont besoin de passer du temps ensemble. C'est un bel exemple de couple heureux et amoureux à leur offrir.

À l'occasion, le couple peut se réserver une chambre d'hôtel, sans stress ni horaire, ou confier les enfants chez des amis ou de la famille le temps d'un week-end. Cela permet de se retrouver à deux, comme des amants avant tout, pas uniquement des parents. Il est bon de se demander : est-ce que dans mon esprit, je suis d'abord une épouse et une amante avant d'être une mère ?

Il arrive malheureusement que la pornographie s'invite dans le couple, mettant à mal l'intimité sexuelle. Que conseilleriez-vous à une femme qui découvre que son mari regarde de la pornographie ?

C'est effectivement très courant, quel que soit le milieu dans lequel on a grandi. Je conseillerais dans un pre-

mier temps à cette personne d'accueillir les émotions que cette découverte suscite en elle ; et de se demander ce que ça vient toucher chez elle. Si elle ressent de la tristesse, de la déception, de la colère ? Comment ces émotions se manifestent dans son corps ? Quelles pensées lui viennent ? Laisser les émotions venir, les accueillir pour ensuite puiser la bonne énergie au moment d'aller échanger avec son conjoint. S'adresser à lui avec calme et sobriété. Lui exprimer : *« J'ai découvert que tu avais regardé du porno, j'aimerais que nous puissions en parler ensemble. Peux-tu me dire quand tu serais disponible pour cet échange ? »*

J'encourage à ne pas être dans le jugement mais à exprimer son ressenti. Par exemple : *« Je me sens triste, trahie. Le fait que tu puisses te masturber à cause de l'excitation provoquée par une autre femme, un autre couple que nous, me renvoie à de l'infidélité. Je me sens en colère, je me dis que je ne te suffis pas... Je n'ai pas envie que cela inspire nos unions sexuelles... »* Il est bon d'être curieuse du vécu de l'homme. *« Qu'est-ce qui te pousse vers cette pratique ? Est-ce qu'il te manque quelque chose dans nos relations sexuelles ? Aimerais-tu cesser cette habitude ? De quoi aurais-tu besoin pour t'y aider ? »*

Il existe des livres, des parcours ou encore un accompagnement thérapeutique, car c'est souvent une addiction. Ce qui amène la plupart du temps des personnes à consommer de la pornographie, c'est une accumulation d'émotions aversives, désagréables à ressentir – stress, frustration, déception, tristesse... Qu'on cherche à évacuer, à ne plus éprouver, en allant chercher la décharge d'ocytocine amenée par la masturbation et l'éjaculation. Cela met un voile sur le problème sans le résoudre. Un homme que j'accompagnais en consultation avait remarqué que ce qui l'aidait à lutter contre cette tentation c'était de cuisiner, pour d'autre cela peut être du sport. Ce sont des solutions intermédiaires. La meilleure solution étant de regarder ce que l'émotion ressentie vient indiquer comme manquement, comme besoin non comblé.

Auriez-vous un dernier conseil pour créer de bonnes conditions à l'intimité sexuelle dans le couple ?

Spontanément, je dirais dormir nus. Favoriser le peau à peau qui déclenche l'hormone de l'attachement, appelée également hormone de l'amour. Vivre les unions sexuelles en étant connectés à ses sensations corporelles, par les regards, par la conscience qu'on met dans chaque caresse, chaque baiser, chaque geste. Cela permet de sortir de la performance ou de laisser de côté la charge mentale qui occupent la tête et empêchent d'être dans le corps. L'important est d'être présent à soi et à l'autre, pour vivre pleinement la rencontre !

Propos recueillis par Elise Tablé

Pour aller plus loin > flavietaisne.com

Article à lire aussi > [« Couple : sur le chemin de l'intimité »](#)

RICHESSES
DE NOS VOISINS FRANCOPHONES (2/4)

Voyage en Belgique

Bienvenue dans cette nouvelle étape de notre périple à travers les beautés des pays voisins de la France parlant, entre autres langues, le français. La Belgique, qui compte 11 millions d'habitants, est composée de trois régions : Bruxelles-Capitale (bilingue, et surtout francophone), la Région flamande au nord (néerlandophone) et la Région wallonne au sud (francophone, et minoritairement germanophone à l'est).

En 1830, les habitants du sud du Royaume uni des Pays-Bas se révoltent contre l'autorité néerlandaise. La Belgique déclare son indépendance. Le roi Léopold I^{er} monte sur le trône l'année suivante. Depuis 2013, Phi-



L'Ardenne belge est traversée de nombreuses rivières, comme la Semois, qui fait notamment le tour d'un tertre appelé « le Tombeau du Géant ». Wikimedia commons

lippe est le septième roi des Belges. L'héritière du trône est la princesse Élisabeth, actuellement âgée de 21 ans.

Parmi les qualités des Belges, on trouve, selon Annonciade, une Française dans le Plat Pays, « *la nuance, l'accueil et la gentillesse gratuite* ».

Bon voyage au pays où les bières sont d'une grande variété, où l'on se régale notamment de frites, de carbonnade flamande, de gaufres liégeoises et de chocolats ! *S. P.*



PxHere

À VOIR

La ville de Louvain (Leuven)

Les villes flamandes, telles que Bruges, Anvers ou Gand, attirent de nom-

breux visiteurs grâce à la beauté de leur architecture et de leurs musées. Un peu moins touristique, Louvain (Leuven en néerlandais) est également splendide. Son hôtel de ville (*photo*), de style gothique,

compte près de 230 statues sur sa façade. La collégiale Saint-Pierre lui fait face.

Au sud de la ville, le Grand béguinage compte 80 maisons où vécut une communauté de femmes pieuses, les béguines, aux XV^e et XVI^e siècles. Louvain abrite également la plus ancienne université de Belgique.

Annonciade, qui habite en Belgique depuis son mariage il y a plusieurs années, est particulièrement touchée par le tombeau de saint Damien de Molokai, missionnaire belge au XIX^e siècle, dans l'église Saint-Antoine. « *Dans la crypte repose son corps de manière très simple, décrit-elle. C'est un lieu de recueillement très fort où j'aime aller pour confier la Belgique, terre de mission aujourd'hui, qui a donné tant de missionnaires dans son temps...* »

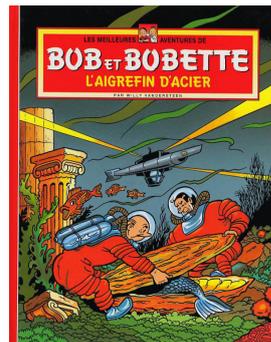
SAVOIR-FAIRE LOCAL

La bande dessinée

« *Par une de ces belles journées d'été dont notre pays détient jalousement le secret, Bob, Bobette et Lambique campent au bord d'une rivière. Une pluie fine et fraîche agrément le paysage de quelques flaques d'eau autour de la tente.* » La première vignette de l'album *L'aigrefin d'acier* (1954) de la série « Bob et Bobette » de Willy Vandersteen annonce la couleur : les Belges ne se prennent pas trop au sérieux, même quand il s'agit de la météo locale...

Ce n'est sans doute pas un hasard si la bande dessinée s'est autant épanouie en Belgique. Jean

Auquier, ancien directeur du Centre belge de la bande dessinée, explique que depuis Van Eyck et l'invention de la peinture à huile au XV^e siècle, les habitants se sont beaucoup exprimés par l'image, notamment à rebours de la censure de leurs occupants. Après *Tintin* et *Spirou* vers 1930, suivront de nombreuses séries de BD d'auteurs belges : *Blake et Mortimer*, *Lucky Luke*, *Gaston Lagaffe*, *Les Schtroumpfs*, *Achille Talon*, *Boule et Bill*, *Yoko Tsumo*, et tant d'autres.



LIEU DE PÈLERINAGE

Le sanctuaire de Beauraing

Nous sommes le 29 novembre 1932. Dans la village de Beauraing, en Wallonie, près de la frontière française, la Vierge Marie apparaît à cinq enfants : Fernande, Gilberte et Albert Voisin, et Andrée et Gilberte Degeimbre. Albert s'écrie : « Regardez, la Vierge qui se promène au-dessus du pont ». À partir de la troisième apparition - il y en aura 33 en tout -, la Vierge Marie se montre sous une branche d'aubépine.



© Sanctuaire de Beauraing

À partir du 29 décembre, Marie porte un chapelet au bras droit, puis, entre ses bras ouverts en signe d'au revoir, les enfants aperçoivent son cœur illuminé, tel un cœur d'or. C'est pourquoi Notre-Dame de Beauraing est aussi appelée « Notre Dame au Cœur d'Or ».

Au fil des apparitions, la foule afflue de jour en jour, même si seuls les enfants voient la Vierge Marie. Le 17 décembre, celle-ci demande une chapelle. Le 21, elle se nomme elle-même : « Je suis la Vierge immaculée ». Le 3 janvier 1933, 30 000 personnes sont présentes. Marie déclare : « Je suis la Mère de Dieu, la Reine des Cieux ; priez toujours. » Et aussi : « Aimez-vous mon Fils ? M'aimez-vous ? Alors, sacrifiez-vous pour moi. Adieu. » Après de nombreuses études de médecins et de théologiens, le culte est autorisé à Beauraing en 1943. L'authenticité des faits est reconnue en 1949.

Hadeweij est Hollandaise, et habite en Ardenne belge depuis 15 ans. Elle aime venir à Beauraing, « un lieu sobre, priant et vivant ». Elle aime également participer à certaines activités des « Samaritains de Notre-Dame de Lourdes et Beauraing ». « Dans le diocèse de Namur, cette association a comme but d'accompagner et d'aider financièrement les personnes malades et moins valides à aller à Lourdes et à Beauraing, explique-t-elle. Nous vivons ainsi une fraternité unique et une expérience enrichissante. »

INTIATIVE SOCIALE

La Fondation Roi Baudouin

De 1951 à 1993, le roi Baudouin de Belgique (*ci-dessous, en 1960*) a régné sur la Belgique. Le couple uni qu'il a formé avec Fabiola de Mora y Aragón a touché bien des personnes (*lire notre article « Un couple royal uni par la foi »*), tout comme sa profonde confiance en Dieu.

En 1976, alors que l'on fête les 25 ans de son règne, le roi Baudouin exprime son souhait de voir naître une fondation pour l'amélioration des conditions de vie de la population belge. La Fondation Roi Baudouin (KBF) est donc créée grâce à des fonds récoltés à ce moment-là. Aujourd'hui, c'est la reine Mathilde qui est la présidente d'honneur de la fondation.

En 2022, la fondation (*ci-contre, son siège à Bruxelles*) a soutenu des programmes dans différents domaines : justice sociale et pauvreté, santé, patrimoine et culture, enseignement, biodiversité... Par exemple, dans les 510 pages du rapport d'activités pour l'année dernière, on peut voir que 10 000 eu-

ros ont été donnés à l'Union des artistes du spectacle à Bruxelles, 3000 euros pour les enfants de familles en difficulté financière à Raeren, un autre don pour aménager un cabinet dentaire en Afghanistan...

Tous les deux ans, la Fondation décerne le « KBF Prix Afrique », d'un montant de 200 000 euros. En 2021, il a récompensé l'organisation somalienne Elman Peace, qui aide notamment des jeunes Somaliens à se reconstruire après avoir été entraînés dans la violence. *S. P.*



Wikimedia commons

Une réaction à ce numéro ?

Répondez au sondage, en cliquant [ici](https://forms.gle/nLMRBMNCu856F7ve7) >
<https://forms.gle/nLMRBMNCu856F7ve7>

EN OCTOBRE DANS ZÉLIE
Aimer véritablement
les autres