

Zelie

100% féminin • 100% chrétien

**BIENHEUREUSE
JEANNE-MARIE
DE MAILLÉ**

**6 INFOS MÉCONNUES
SUR LE CYCLE FÉMININ**

**VOYAGE
EN MARTINIQUE**

Rena de Chateauvieux
cofondatrice de Misericordia

Merveilleuse
LOUANGE

Anne.K

médailles de baptême



© Photographie Adèle Kirkpatrick

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

www.annekirkpatrick.com

bonjour@annekirkpatrick.com - 09 72 52 39 44

gravure classique offerte avec le code ZELIE2023

édito



Chères lectrices, nous voici dans les 40 jours qui nous préparent à Pâques. Pourquoi, pendant ce temps de pénitence où les *alleluia* sont tus, consacrer un dossier à la louange ? L'article de la rubrique spirituelle répondra avec précision à cette question. Mais disons déjà que la « face de Carême » n'est pas de rigueur (malgré le bol de riz non assaisonné !). Et que la question de la louange se rapporte à celle de la Croix : il s'agit, dans la joie comme dans l'épreuve, comme l'évoque le Père Alain Dumont dans *Je loue donc je vis* dont nous vous reparlerons, d'acquiescer le « réflexe spirituel » de « planter sa croix » en disant « Gloire à Dieu ! ». C'est notamment dans les difficultés que nous pouvons redire à Dieu notre confiance pour traverser les ténèbres avec Lui. « Seigneur, j'ai confiance, Tu es là, Tu es mon Rocher, je T'aime ! », pourrait-on s'exclamer. Rien de moins que ce que faisait déjà le roi David il y a 3000 ans en inventant des psaumes. Car si la louange est tellement présente dans la Bible, et par la suite chez des « professionnels de la louange » tels que saint François d'Assise avec son *Cantique de frère Soleil*, ou sainte Élisabeth de la Trinité qui disait que sa vocation était d'être une « louange de gloire » à Dieu, c'est que nous sommes faits pour cela, sur la terre et au Ciel : louer Dieu car Il est Dieu ! Il est frappant de voir que les études montrent que la gratitude est bonne pour la santé : *a priori*, nous sommes faits pour cette action de grâce. Du *Gloria* de Vivaldi à la pop louange de Glorious, du chant grégorien aux chants de l'Emmanuel, louons Dieu de tout notre être !

Solange Pinilla, rédactrice en chef

SOMMAIRE

- 4 Louer Dieu pendant le Carême
- 6 Bienheureuse Jeanne-Marie de Maillé, pénitente à Tours
- 7 6 infos méconnues sur le cycle féminin
- 9 Les bonnes nouvelles de février
- 12 La louange en questions
- 14 La louange intérieure, vocation de sainte Élisabeth de la Trinité
- 15 Témoignages : louer a changé ma vie
- 17 Œuvres d'art : le plafond de la Chapelle royale de Versailles
- 19 Les plantes d'intérieur, source de joie
- 20 Pause culture : corps et âme
- 21 Rena de Chateaufieux, cofondatrice de Misericordia
- 23 Jean et Lucette, un couple inspirant
- 24 Voyage en Martinique

COURRIER DES LECTRICES

Magnifiques et bouleversants témoignages de Cécile, de Sophie-Charlotte et de Marie-Amélie (dans le [numéro de février 2023](#)). Ces femmes continuent leur parcours malgré leur vie difficile qu'elles affrontent chaque jour avec foi et beaucoup de courage.
Marie

Merci, de la part d'une maman au foyer, vivant à la campagne, qui a enfin trouvé un peu de temps et du contenu riche et attrayant. Merci surtout pour les livres d'éveil à la foi (dans le [numéro de février](#)) : mes enfants sont les seuls à la messe alors pour le caté, c'est forcément à la maison. Une lectrice

J'aime votre formule, sobre, illustrée, joyeuse, ouverte, inventive, porteuse de foi, d'espérance et de charité, que je diffuse à mes filles et amis chaque mois. Merci ! Ne changez rien ! Une lectrice



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 Picsar/Unsplash
Les images sans crédit photo indiqué sont sans attribution requise.

Louer Dieu pendant le Carême

L'Alleluia disparaît de la liturgie pendant les quarante jours qui mènent jusqu'à Pâques. La louange serait-elle écartée pendant le Carême ?

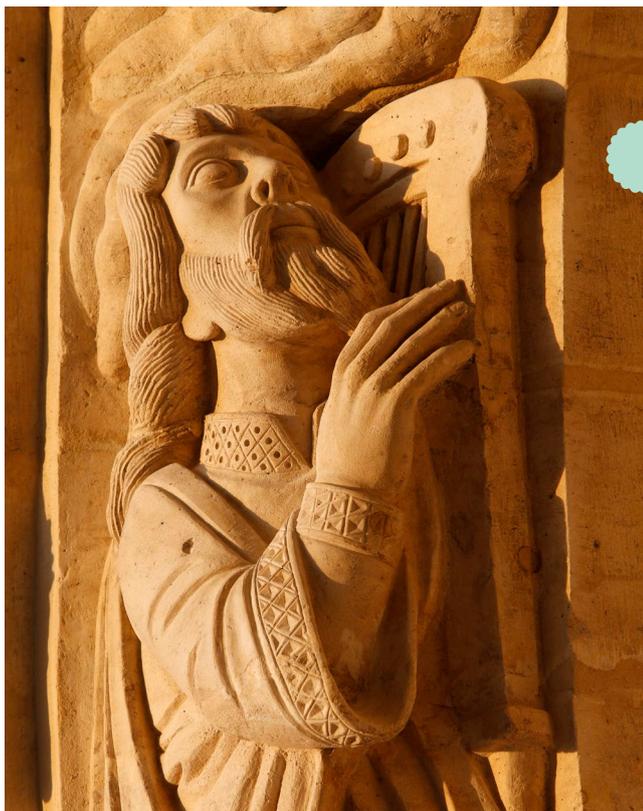
Seigneur, viens !, « *Maranatha* ! » ⁽¹⁾ Ce terme araméen est apparu dans nos célébrations depuis l'entrée en Carême, temps de cheminement et de conversion qui nous mène vers Pâques. Durant ces quarante jours (sans compter les dimanches), il nous est demandé de prier, de jeûner et de partager, selon les modalités que le Christ lui-même nous présente dans l'évangile selon saint Matthieu (Mt 6, 1-18). Ce temps culmine lors de la semaine sainte, où nous suivons le Christ de son entrée à Jérusalem, acclamé par la foule, jusqu'au Triduum pascal : jeudi où nous faisons mémoire du lavement des pieds des disciples par

le Christ lui-même et de son dernier repas avec ses amis, vendredi, jour du chemin de croix qui s'achève par la mort du Christ en croix et sa mise au tombeau, et samedi, jour terrible où tout s'arrête, tout semble fini, temps du deuil où nous prenons conscience du manque, du vide, de l'ampleur de notre perte.

Maranatha peut remplacer l'Alleluia qui disparaît le temps du carême et qui, d'origine hébraïque, signifie « louez Dieu » ⁽¹⁾. Le terme « *Alleluia* » est fréquent dans les psaumes, vingt-trois fois pour être précise, et se trouve également dans l'Apocalypse (Ap 19,1). Nous l'utilisons dans nos célébrations, pour acclamer l'Évangile, Parole de Dieu, Présence du Christ. Introduit par le Pape Damase au IV^e siècle, pour le temps pascal, ce cri de joie est étendu à toute l'année liturgique, hormis le Carême, par le Pape Grégoire le Grand au VI^e siècle. Cette limitation s'applique uniquement dans l'Église romaine. Nos frères orthodoxes chantent en effet l'Alleluia toute l'année.

Cela signifie-t-il que, catholiques, nous ne pouvons pas louer Dieu pendant le Carême ? Bien évidemment, non ! Il n'est pas un temps dans l'année où nous devrions oublier les bontés de Dieu pour nous, les hommes : « *Que mon cœur ne se taise pas, qu'il soit en fête pour toi, et que sans fin, Seigneur, mon Dieu, je te rende grâce !* » (Ps 29,12). Il n'est pas non plus un lieu où nous ne puissions chanter Dieu : « *Ta louange, comme ton nom, couvre l'étendue de la terre. Ta main droite qui donne la victoire réjouit la montagne de Sion ; les villes de Juda exultent devant tes jugements* » (Ps 47,11). Mais le Carême est un temps de recueillement, de tête-à-tête avec Dieu : « *Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra* » (Mt 6,6).

« **La louange est la forme de prière qui reconnaît le plus immédiatement que Dieu est Dieu ! Elle le chante pour Lui-même, elle lui rend gloire, au-delà de ce qu'il fait, parce qu'IL EST. Elle participe à la béatitude des cœurs purs qui l'aiment dans la foi avant de le voir dans la Gloire. Par elle, l'Esprit se joint à notre esprit pour témoigner que nous sommes enfants de Dieu (cf. Rm 8, 16), il rend témoignage au Fils unique en qui nous sommes adoptés et par qui nous glorifions le Père. La louange intègre les autres formes de prière et les porte vers Celui qui en est la source et le terme : "le seul Dieu, le Père, de qui tout vient et pour qui nous sommes faits" (1 Co 8, 6) », nous dit le Catéchisme de l'Église catholique au paragraphe 2639.**



Un psaume peut particulièrement nous permettre de comprendre le sens profond de la louange : le psaume 135, surnommé « le grand Hallel » (cf. note 2) et qui commence ainsi : « Rendez grâce au Seigneur : il est bon, éternel est son amour ! Rendez grâce au Dieu des dieux, éternel est son amour ! Rendez grâce au Seigneur des seigneurs, éternel est son amour ! Lui seul a fait de grandes merveilles, éternel est son amour ! » (Ps 135, 1-4).

Ce psaume reprend les actions de Dieu pour son peuple, de la création à la libération d'Égypte et au don de la terre promise. Chaque proposition s'accompagne de l'acclamation : « Éternel est son amour ! » Cette anamnèse se termine par une invitation à la louange : « Rendez grâce au Dieu du ciel, éternel est son amour ! » (Ps 135,26). Ce psaume était chanté à la fin du repas pascal juif, et donc très certainement par Jésus lors de la Cène : « Après avoir chanté les psaumes, ils partirent pour le mont des Oliviers ». (Mt 26,30). Ainsi Jésus commence-t-il son chemin vers la crucifixion par un temps de louange.

De manière étonnante, ce sont les paroles d'un psaume que Jésus prononce sur la croix : « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? » (Ps 21,2). À première vue, il ne s'agit pas de louange. Jésus le juste, en parfaite obéissance, meurt véritablement sur la croix. Cependant, au milieu de ce psaume, la situation se retourne : « Tu m'as répondu ! Et je proclame ton nom devant mes frères, je te loue en pleine assemblée » (Ps 21, 22-23). Et c'est une magnifique action de grâce qui succède au cri de souffrance (Ps 21, 24-32) (voir encadré). À l'agonie et à la mort succède la Résurrection !



« Vous qui le craignez, louez le Seigneur, glorifiez-le, vous tous, descendants de Jacob, vous tous, redoutez-le, descendants d'Israël.

Car il n'a pas rejeté, il n'a pas réprouvé le malheureux dans sa misère ; il ne s'est pas voilé la face devant lui, mais il entend sa plainte.

Tu seras ma louange dans la grande assemblée ; devant ceux qui te craignent, je tiendrai mes promesses.

Les pauvres mangeront : ils seront rassasiés ; ils loueront le Seigneur, ceux qui le cherchent : "À vous, toujours, la vie et la joie !"

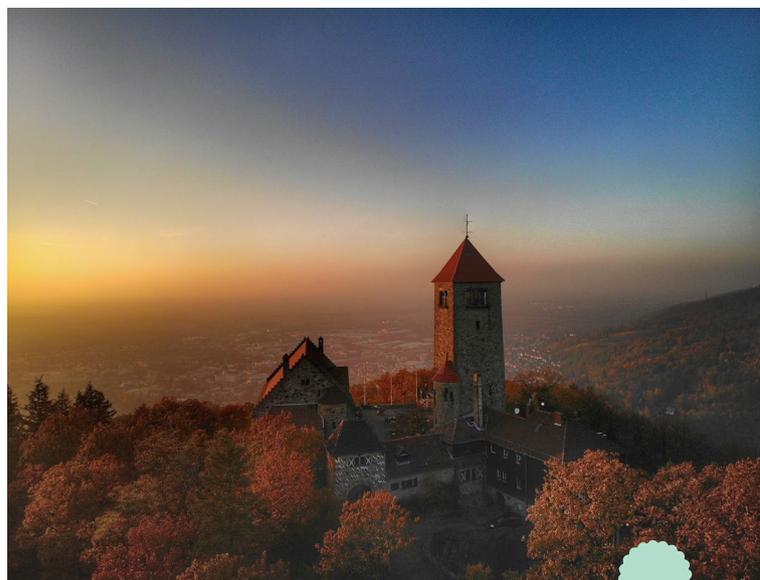
La terre entière se souviendra et reviendra vers le Seigneur, chaque famille de nations se prosternera devant lui :

"Oui, au Seigneur la royauté, le pouvoir sur les nations !"

Tous ceux qui festoyaient s'inclinent ; promis à la mort, ils plient en sa présence.

Et moi, je vis pour lui : ma descendance le servira ; on annoncera le Seigneur aux générations à venir.

On proclamera sa justice au peuple qui va naître : Voilà son œuvre ! » (Ps 21, 24-32).



Unsplash

C'est cette Résurrection que nous célébrons tous les dimanches, et c'est pourquoi nous ne faisons pas pénitence ce jour-là. Cependant le Carême ne s'interrompt pas. Nous continuons à acclamer l'Évangile, Parole du Seigneur, nous proclamons le Sanctus et l'anamnèse et nous célébrons l'Eucharistie, « source et sommet de toute la vie chrétienne »⁽³⁾, dont le nom même nous vient du grec et signifie « action de grâce », mais quelques signes discrets nous indiquent que nous sommes dans un temps très particulier : nous renonçons à l'Alleluia et au Gloria en raison de leur caractère spontané et festif, les fleurs disparaissent du chœur⁽⁴⁾, les instruments de musique se taisent hormis pour soutenir le chant⁽⁵⁾.

Le quatrième dimanche de Carême est particulièrement joyeux. C'est effectivement le dimanche de la joie, le dimanche de Laetare. « *Laetare Jerusalem, Réjouis-toi, Jérusalem, et rassemblez-vous, vous tous qui l'aimez. Soyez dans la joie et l'allégresse, vous qui étiez dans la tristesse, afin d'exulter et d'être rassasiés aux mamelles de votre consolation* », entendons-nous dans l'introït, prière d'introduction prononcée par le prêtre lorsqu'il arrive à l'autel.

De toute évidence, l'Église n'exclut pas la prière de louange pendant le Carême, loin de là, mais celle-ci se fait plus discrète, plus intime, et sans doute plus réfléchie : « *Au roi des siècles, Dieu immortel, invisible et unique, honneur et gloire pour les siècles des siècles ! Amen* » (1 Tm 1,17).

Gaëlle de Frias, théologienne

⁽¹⁾ De l'araméen : *Maran Atha*, Seigneur, viens (1 Co 16,22).

⁽²⁾ De l'hébreu : *Halelou*, du verbe *hâlal*, louer, à la deuxième personne du pluriel, et *Yâ*, mis pour YHWH, nom par lequel Dieu lui-même se présente à Moïse (Ex 3,15).

⁽³⁾ Concile Vatican II, constitution dogmatique sur l'Église, *Lumen gentium*, paragraphe 11.

⁽⁴⁾ Présentation du Missel romain, paragraphe 305 : « *Pendant le carême, la décoration de fleurs à l'autel est interdite, à l'exception du quatrième dimanche (Laetare), des solennités et des fêtes* ».

⁽⁵⁾ Présentation du Missel romain paragraphe 313 : « *Pendant le Carême, l'orgue et les autres instruments ne sont autorisés que pour soutenir le chant, à l'exception du quatrième dimanche (Laetare), des solennités et fêtes* ».

Bienheureuse Jeanne-Marie de Maillé, pénitente à Tours

Elle naquit d'une noble et illustre famille le 14 avril 1332 au château des Roches, dans le village de Saint-Quentin près de Loches. Dès sa plus tendre enfance, elle témoigna d'une grande dévotion pour la Sainte Vierge, tressant des couronnes de fleurs pour décorer ses statues et la priant sans cesse. Ses parents tentèrent de la détourner de ce qu'ils appelaient « de pieuses exagérations » mais tout fut inutile. Très tôt, Jeanne-Marie connut des extases et la Vierge Marie lui apparut.

Quand elle eut perdu son père, c'est son grand-père qui lui choisit un époux, Robert de Sillé. Ce jeune homme était très pieux et Jeanne-Marie lui fit part de son vœu de virginité avec tant de ferveur qu'il se rendit à sa volonté. Un jour, il rencontra trois petits enfants abandonnés et comme il avait renoncé à avoir des enfants, il les conduisit à son épouse qui les adopta.

Robert se battit vaillamment à la bataille de Poitiers en 1356 mais fut fait prisonnier et les Anglais exigèrent une forte rançon. Comme elle ne pouvait pas la payer, Jeanne-Marie pria tant et tant la Vierge Marie que celle-ci brisa les chaînes du prisonnier et lui rendit la liberté. Mais il tomba malade et mourut peu après. La famille de Robert accabla d'injures la pauvre Jeanne-Marie, lui reprochant amèrement les larges aumônes que son mari avait répandues à son instigation. Ils la chassèrent honteusement du château.

Désormais repoussée, n'ayant pas une pierre où reposer sa tête, Jeanne-Marie donna à la chartreuse du Liget les terres et les biens qui lui restaient et se retira dans une petite maison. Quand elle allait à l'église ou en revenait, les gens la voyaient précédée d'une lumière qui marchait devant elle pour éclairer sa route. Elle visitait les pauvres, soignait les malades, pensait les lépreux. Sur l'ordre de saint Yves qui lui apparut, elle revêtit l'habit du Tiers-Ordre de Saint-François, ce qui lui attira les insultes des libertins qui, par dérision, l'appelaient l'Ermite.



© Anne-Charlotte Larroque

Le désir de sauver les âmes la dévorait. Elle était désespérée à la vue de ces femmes qui sacrifiaient leur honneur dans d'infâmes débauches. Avec patience et douceur, elle parvint à en sauver plusieurs et à les établir. Sa vie était un jeûne continu d'une extrême rigueur : un peu de pain noir et d'eau était sa seule nourriture. Elle couchait par terre et s'infligeait de nombreuses pénitences. Bientôt, plus personne ne voulut la loger. Repoussée par les riches qui l'appelaient « insensée », mendiant son pain de porte en porte, elle passait la journée dans les églises et la nuit dans quelque étable abandonnée. Puis, elle fut admise parmi les servantes de l'hôpital Saint-Martin. Peu à peu, sa sainteté fut reconnue.

Elle pria et œuvra pour la fin du Grand Schisme qui, en 1054, avait coupé l'Église d'Occident de l'Église d'Orient. Reconnue comme Tertiaire de Saint-François, elle put enfin habiter près du couvent des cordeliers ⁽¹⁾ de Tours. Elle rencontra le Roi de France Charles VI et lui fit présent de la coupe dans laquelle buvait saint Martin. Cette sainte relique fut déposée dans la chapelle royale.

Elle mourut le 28 mars 1414 entre une heure et deux heures de l'après-midi le mercredi de la Passion. Ses funérailles ressemblèrent à un triomphe tant l'affluence était considérable. Elle était revêtue de l'habit de sainte Claire d'Assise et on lui donna une sépulture dans le chœur des religieux cordeliers.

Mauricette Vial-Andru

⁽¹⁾ Les cordeliers : autre nom pour les Franciscains, en l'honneur de la corde que saint François portait autour de la taille.

Illustration : Anne-Charlotte Larroque - ac-larroque.com

Vers Pâques avec les poètes

Vous n'avez pas encore de parcours pour vous accompagner en cette période de Carême ? Cette année, Zélie vous propose de revenir vers Dieu en compagnie des poètes et poétesses, de Catherine de Sienne à Marie Noël à en passant par Grégoire de Nazianze ou Francis Jammes. Il suffit de télécharger le document sur magazine-zelie.com/careme-2023, de l'imprimer, de découper les citations et d'en piocher une chaque jour. Ces paroles d'une beauté musicale et inspirée peuvent ainsi nourrir la prière quotidienne.



6 infos méconnues sur le cycle féminin

Le cycle féminin est un processus subtil physiologiquement et riche symboliquement, souvent lieu de joies et de douleurs, comme nous l'avions évoqué dans un dossier entier qui lui était consacré (*Zélie n°25, décembre 2017*). Même après avoir approfondi certains aspects de cycle, tels que la glaire - ou mucus cervical - (*voir Zélie n°55, pages 8-9*) ou les plantes pour soigner des problèmes gynécologiques (*voir Zélie n°68, pages 6 et 7*), il reste encore de nombreuses informations à découvrir à ce sujet, comme le soulignent [Marion Vallet](#), sage-femme, et le [Docteur Sophie Saab-Tsnobiladzé](#), médecin généraliste, dans l'ouvrage *Cycle féminin au naturel* (Leduc), que toute femme aurait grand profit à lire, à partir de 16 ans. Voici quelques-unes des précieuses données sur cet étonnant événement qu'est le cycle, marquant la vie des femmes de la ménarche à la ménopause.

1. Le cycle est une pièce de théâtre

Au cours du cycle, de nombreux événements vont avoir lieu, les uns entraînant les autres de manière très précise et ordonnée, comme dans une pièce de théâtre avec des actes et des scènes, des acteurs principaux, des figurants ou encore un décor. Mais voilà : le plus souvent, cette pièce est un drame, car l'acteur principal meurt rapidement... Nous parlons ici de l'ovule (ou ovocyte), qui ne vit que 12 à 24 heures, à moins qu'il ne rencontre un spermatozoïde. Cependant, ce « drame » est très utile à la santé de la femme (*voir la 3^e information*). Et il se rejoue près de 400 fois dans sa vie ! Pour bon nombre de femmes, cette pièce de théâtre sera parfois une comédie – en France, deux fois dans leur vie en moyenne, pour deux enfants – qui se terminera par un heureux événement, 9 mois plus tard !

Quant aux quatre actes du cycle féminin, comparés parfois aux quatre saisons, il s'agit tout simplement de la phase folliculaire ou pré-ovulatoire, l'ovulation, la phase lutéale ou post-ovulatoire, et enfin les règles. Le metteur en scène, lui, est le cerveau : il donne les ordres, crée, modifie et organise le cycle, grâce à l'hypothalamus et l'hypophyse qui secrètent des hormones nécessaires au cycle.



Unsplash

2. Le cycle n'est pas menstruel, mais ovulatoire

Pour la majorité des femmes comme pour la communauté scientifique, l'événement majeur du cycle est celui des menstruations, ou règles, représentées comme le début du cycle. En réalité, celles-ci n'en sont que le dénouement ! Il n'y a pas de règles si l'ovulation n'a pas eu lieu avant (11 à 16 jours auparavant). « *Les règles sont la conséquence directe de la cascade du cycle si une grossesse n'a pas démarré* », rappellent Marion Vallet et Sophie Saab-Tsnobiladzé. Dès lors, il est plus juste de parler de cycle ovulatoire que de cycle menstruel.

3. L'ovulation n'a pas pour seul but la procréation

On pourrait penser que, pour les femmes qui n'auront pas d'enfant par exemple, le cycle serait inutile. Il n'en est rien. Les hormones produites grâce au follicule ovarien, c'est-à-dire les œstrogènes et la progestérone, sécrétées dans des proportions très différentes en fonction du moment du cycle, sont en réalité bénéfiques pour la santé de la femme. Ainsi, les œstrogènes sont des hormones de croissance et de prolifération cellulaire ; ils permettent par exemple la cicatrisation des tissus en cas de blessure, l'antiseptisme urinaire ou encore l'élasticité des tissus et des muqueuses.

Quant à la progestérone, elle permet la maturation et la stabilisation cellulaire ; elle aide à l'utilisation des graisses pour les transformer en énergie, constitue un antidépresseur et un anxiolytique naturels ou encore stimule la construction osseuse.

Plus encore, œstrogènes et progestérone ont des actions opposées, mais agissent en synergie. Les œstrogènes rendent les cellules plus sensibles à l'action de la progestérone, et vice versa. Voici un exemple de cet équilibre nécessaire : les œstrogènes augmentent le risque de migraines et de maux de tête, tandis que la progestérone diminue le risque de migraines et de céphalées.

Cependant, des femmes peuvent manquer de progestérone et donc souffrir d'une dominance relative en œstrogènes. Et particulièrement en cas de contraceptifs hormonaux qui arrêtent ou altèrent le cycle ovulatoire (*nous n'aborderons pas ici les problèmes éthiques qu'ils posent, évoqués dans Zélie n°7, page 13*), mais aussi en raison de perturbateurs endocriniens ou encore du stress.

4. Les hormones de synthèse ont une structure moléculaire différente

De nombreuses hormones de synthèse - celles qu'on trouve dans les contraceptifs hormonaux par exemple - ont une structure légèrement différente à celle des hormones physiologiques. Par exemple, comme l'expliquent les auteurs de *Cycle féminin au naturel*, « de nombreux progestatifs de synthèse ont une structure moléculaire qui ressemble beaucoup plus à la testostérone qu'à la progestérone ». On parle d'effets androgéniques : prise de poids, acné, anxiété, dépression, chute de cheveux... Autant d'effets secondaires souvent reprochés aux contraceptifs hormonaux.

Pour autant, on peut trouver en pharmacie des hormones bio-identiques, qui ont une structure moléculaire identique à l'hormone biologique, et qui, elles, ont les mêmes effets que ceux de l'hormone biologique. Selon les auteurs de *Cycle féminin au naturel*, les hormones de synthèse sont privilégiées parce qu'elles sont brevetables, commercialisables et donc très rentables.

5. Il existe 4 types de saignements naturels

Tout saignement observé à la vulve n'est pas forcément celui des règles. Bien sûr, cela peut être le cas, mais comme on l'a compris, les menstruations n'arrivent qu'à la fin du processus du cycle, 11 à 16 jours après l'ovulation « *S'il n'y a pas eu fécondation, les règles sont le résultat d'une chute du taux de progestérone et d'œstrogènes* ».

La 6^e info : il est possible d'ovuler deux fois, mais seulement à 24 heures de distance.

Peut-on ovuler deux fois dans le même cycle ? Oui, comme l'attestent les faux jumeaux, conçus à partir de deux ovocytes différents, fécondés par deux spermatozoïdes différents. Cependant, cette ovulation ne peut avoir lieu que dans les 24 heures qui suivent la première ovulation, après le même pic d'hormone LH. En effet, après l'ovulation, les mécanismes de régulation hormonale font que les étapes menant à une nouvelle ovulation sont inhibés, avec un rétrocontrôle négatif sur l'axe hypothalamo-hypophysaire. Donc, à de très rares exceptions où une femme déjà enceinte a conçu à nouveau plusieurs semaines plus tard, une femme ne peut ovuler plusieurs fois dans un même cycle à quelques jours d'écart.

qui, en interrompant la stimulation de l'endomètre, va entraîner sa destruction et son évacuation », rappellent Marion Vallet et Sophie Saab-Tsnobiladzé. On reconnaît en général les règles à un profil soit « crescendo-decrescendo », avec une abondance du flux qui augmente puis diminue, soit « decrescendo, » avec un flux abondant puis diminuant progressivement.

Cependant, il existe un deuxième type de saignement, qui intervient seulement dans certains cas, et qui est le saignement de privation en œstrogènes. Il arrive dans la phase pré-ovulatoire, quand les follicules matures croissent lentement et fabriquent une trop petite quantité d'œstrogènes. L'endomètre - c'est-à-dire la muqueuse de l'utérus - est « privé » d'œstrogènes, le col ne s'ouvre pas et le mucus (ou glaire) ne se modifie pas. Ce saignement de privation, qui peut ressembler à des règles, peut arriver après l'arrêt d'une contraception hormonale lorsque le corps doit « réapprendre à ovuler », suite à un choc émotionnel, ou encore lors de l'allaitement. Dans ce dernier cas, si le taux de prolactine monte, il fait interrompre la croissance des follicules et leur production d'œstrogènes ; la femme peut penser qu'elle a son retour de couches alors qu'il n'en est rien ; mieux vaut qu'elle observe avec attention ses « biomarqueurs » de fertilité, tels que la température ou le mucus cervical, afin de repérer l'ovulation en suivant une méthode d'observation du cycle (symptothermique, Billings, FertilityCare, etc.).

Troisième saignement potentiel : celui de poussée œstrogénique, qui intervient brièvement dans la phase ovulatoire. C'est l'ascension exponentielle des œstrogènes, suivie d'une chute brutale, qui le provoque chez certaines femmes, indiquant qu'*a priori* l'ovulation se prépare.

Un autre saignement peut apparaître au moment de la nidation, qui arrive parfois lorsque l'embryon arrive dans l'utérus, 5 à 7 jours après la fécondation.

En plus de ces 4 types de saignements « naturels », on peut évoquer le saignement contraceptif. Il arrive lors de la prise d'une contraception hormonale, lorsque les hormones de synthèse chutent et que l'endomètre, privé d'hormones, se met à saigner. En effet, on propose aux femmes d'arrêter leur pilule œstro-progestative une semaine sur quatre, seulement pour que ces saignements de privation rassurent la femme et lui permettent de penser qu'elle n'est pas enceinte ! Elle croit ainsi que ce sont des règles, alors qu'elle n'a pas eu de cycle et qu'il s'agit simplement de saignements de privation. Or, la femme n'a pas besoin de règles, mais des hormones naturelles du cycle ovulatoire.

Il y aurait encore de nombreux extraits du livre *Cycle féminin au naturel* à relayer (Saviez-vous par exemple qu'un microbiote est présent dans l'utérus ? Ou que les outils numériques dédiés à la santé féminine constituent la FemTech ?). Cependant, ces quelques éléments montrent combien l'observation du cycle ne permet pas seulement de différer ou de favoriser une grossesse, mais aussi d'avoir un aperçu de sa santé gynécologique, et parfois de détecter certaines pathologies, avec l'aide de professionnels formés à l'observation du cycle.

Solange Pinilla



Les bonnes nouvelles de février

MUSIQUE À l'occasion des Jeux olympiques et paralympiques de 2024 à Paris, Bayard Musique porte un projet de disque soutenu par le service diocésain de la Pastorale du sport du diocèse de Clermont. Ce disque, intitulé pour l'instant *Peuple de champions*, contiendra des chansons chrétiennes originales sur le sport et les sportifs. Les compositeurs-interprètes mobilisés pour cette réalisation auront carte blanche pour la musique et les paroles. À ce disque s'ajouteront des partitions à quatre voix avec les accords de guitare. Au moins quinze artistes contribueront, comme Patrick Richard, Sœur Agathe, Sœur Marie-Liesse ou encore Brigitte et Jean-Paul Artaud. Une campagne de financement participatif en février a été initiée sur le site Credofunding pour un total de 9000 euros afin de rétribuer les artistes, mais les besoins du projet pour assurer la réalisation, production et diffusion des disques se monte à 13 000 euros. La conférence des évêques de France soutient ce projet.

ÉVÉNEMENT Le transport de la flamme olympique d'Athènes en France sera assuré, au printemps 2024, par le Belem (*photo*), voilier de trois mâts construit en 1896 par les chantiers navals de Nantes, et possédé aujourd'hui par la fondation de la Caisse d'Épargne. Le Belem accostera au port de Marseille, où la flamme olympique sera accueillie par des festivités populaires, avant d'être transportée ensuite dans plusieurs villes de France jusqu'à l'ouverture officielle des Jeux.

AÉROSPATIALE Airbus débute l'année 2023 en annonçant son projet d'embaucher 3500 personnes cette année en France et 13000 dans le monde entier, dont 7000 créations nettes d'emplois, signes du redressement de l'entreprise, dont le carnet de commandes est plein pour les prochaines années, et qui travaille activement à sa modernisation accélérée, notamment vers l'avion vert, davantage décarboné. Ainsi, dans deux ans, un A380 doté d'un réservoir à hydrogène liquide devrait être testé. Ces perspectives d'embauche pour 2023 font déjà suite à 6000 embauches en 2022.



© Benjamin Decoin/Fondation Belem

CULTURE En 2023, parmi les nombreuses commémorations prévues, le ministère de la Culture a souhaité mettre en avant trois grandes artistes : la tragédienne Sarah Bernhardt, morte en 1923, pour laquelle l'écrivain Cocteau forgea le terme de « monstre sacré », l'autrice Colette, née en 1873, dont La Pléiade éditera un nouveau volume d'œuvres cette année, et la réalisatrice Colette Guy, née la même année, première femme à exercer les fonctions de réalisatrice et productrice pour le cinéma en France. Chacune bénéficiera de nombreuses expositions, rééditions d'œuvres, évocations musicales ou théâtrales, tant à Paris que dans les lieux où elles vécurent, notamment à Belle-Île pour Sarah Bernhardt et à Saint-Sauveur-en-Puisaye, dans l'Yonne, pour Colette.

SOLIDARITÉ Fondée en 2016 par un couple breton, l'association Utopia 56 a développé dans le pays son action en faveur de l'accueil des personnes immigrées isolées. À Paris, chaque soir, l'association tient un stand sur le parvis de l'Hôtel de Ville, pour accueillir les femmes seules ou avec enfants, afin de leur proposer un hébergement de nuit, soit dans un local paroissial, soit dans un lieu mis à disposition par l'entreprise de conciergerie « Lulu dans ma rue », soit par le réseau de 500 volontaires prêts à accueillir chez eux, pour un soir, l'une de ces personnes. Ce dernier modèle, quasiment unique en France, permet de trouver des hébergements d'urgence, familiaux, chaque soir, pour celles qui, sans cela, dormiraient dehors.

INDUSTRIE Cette année 2023 verra l'inauguration d'une nouvelle usine de production de paracétamol en France, à Roussillon, en Isère. Cette nouvelle unité de production très automatisée devra permettre de répondre aux besoins nationaux en la matière, après que la crise Covid a révélé une grande dépendance vis-à-vis de la Chine dans ce domaine. Les premières livraisons en pharmacie de ce paracétamol totalement français sont prévues pour 2025.

SOCIÉTÉ Après la création d'un fonds de dotation en juin 2020, le hameau [Graines d'Espérance](#) a commencé ses activités en 2021, au lieu-dit Nogues, dans la commune de Ségus, non loin de Lourdes. Les familles qui habitent ce hameau souhaitent en faire un lieu d'accueil intergénérationnel pour les personnes les plus fragiles. Une petite exploitation maraîchère s'est développée, pour le marché local, ainsi qu'un gîte d'accueil, nommé gîte Carlo Acutis, pour des séjours de vacances d'adolescents encadrés par l'association la Maison Dominicaine Savio. Le projet de développement d'un habitat pour personnes âgées, avec un couple responsable logé sur place, est actuellement en cours. D'autres projets sont en germe. Le hameau organise régulièrement des chantiers participatifs et fait appel aux dons pour avancer dans son développement.

PRIÈRE Le 24 février dernier était l'anniversaire du commencement de l'invasion du territoire ukrainien par les armées russes. À l'occasion de cette date douloureuse, plusieurs initiatives de prière ont été lancées en France, par divers mouvements et œuvres d'Église comme l'Œuvre d'Orient, mais aussi le site [Hozana](#) avec une neuvaine pour la paix. La conférence des évêques de France s'est notamment faite l'écho de la journée de prière et de jeûne organisée à la demande de Sa Béatitude Sviatoslav Sheschuk, primat de l'église gréco-catholique ukrainienne. Cet appel a été relayé vers toutes les paroisses de France.

ÉGLISE L'Institut catholique de Paris, en cette année universitaire 2022-2023, a mis en place un diplôme universitaire intitulé « [Abus et bien-être](#) », destiné à former des acteurs de la vie de l'Église sur la prévention, la gestion et l'accompagnement des abus dans l'Église. Cette formation de 120 heures de cours réparties en 8 sessions de deux jours aborde aussi bien cette question des abus sous l'angle de la psychologie que de la sociologie, de la théologie, du droit civil et du droit canonique, étudie la problématique de la cartographie des risques, de l'accueil des victimes.

En cette première année participent des personnalités diverses, membres d'associations de victimes, prêtres, religieux et religieuses et laïcs en mission ecclésiale. Ce diplôme a été bâti avec le soutien de la conférence des évêques, de la conférence des religieux et religieuses, du collectif Agir pour notre Église et de l'association Parler et Revivre. Les inscriptions pour l'année 2023-2024 sont ouvertes.

Gabriel Privat



© ICP



La vie est **UNE DANSE** SAUTE LE PAS !

FIDESCO
ORGANISATION CATHOLIQUE DE SOLIDARITÉ INTERNATIONALE



Partir en volontariat de solidarité internationale, et si c'était **maintenant** ?

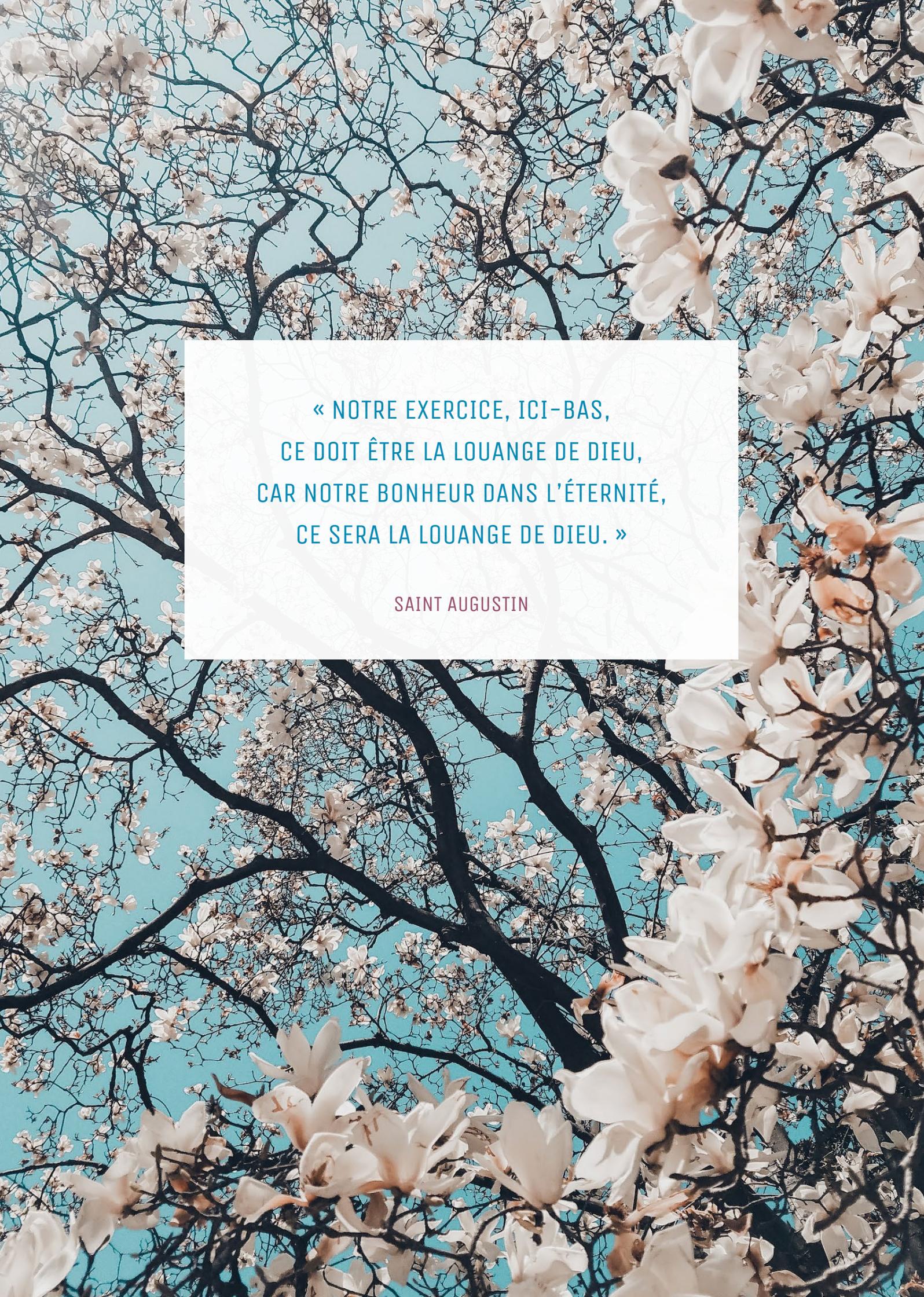
Vos **compétences** sont nombreuses, votre **foi** est unique : allez les déployer **au service** des plus pauvres à l'autre bout du monde !

Faites le premier pas vers la mission, inscrivez-vous à une rencontre !

Rendez-vous sur **PARTIR.FIDESCO.FR**

PROCHAINES RENCONTRES

ANGERS → Samedi 4 mars - 9h-12h30
VERSAILLES → Mardi 7 mars - 18h30-21h
MARSEILLE → Samedi 11 mars - 9h-12h30
PARIS → Samedi 11 mars - 9h-12h30
TOURS → Samedi 25 mars - 9h-12h30



« NOTRE EXERCICE, ICI-BAS,
CE DOIT ÊTRE LA LOUANGE DE DIEU,
CAR NOTRE BONHEUR DANS L'ÉTERNITÉ,
CE SERA LA LOUANGE DE DIEU. »

SAINT AUGUSTIN

La louange en questions

« Mon âme exalte le Seigneur ! », s'exclame Marie, alors que l'ange Gabriel vient de lui annoncer une nouvelle pour le moins étonnante, l'Incarnation de Dieu en elle. La Bible, la messe, les offices liturgiques... Tous ces textes sont emplis de louange à Dieu.

Alors penchons-nous sur le sujet, en nous inspirant du livre « Je loue donc je vis » (éditions Emmanuel) du Père Alain Dumont. Celui-ci est prêtre dans le diocèse de Fréjus-Toulon et auteur de chants de la communauté de l'Emmanuel, tels que « Il a changé nos vies » ou « Louez, louez-le ».

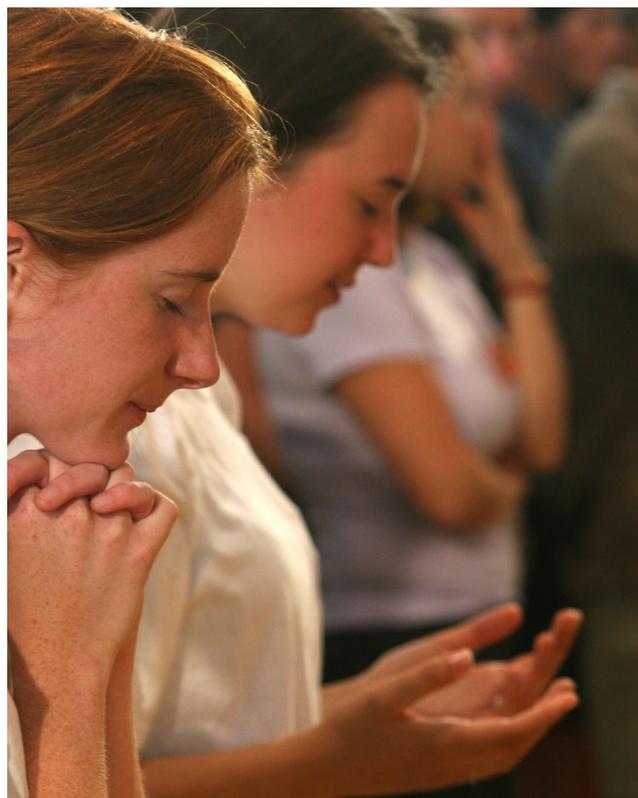
Qu'est-ce que la louange ?

Il existe des définitions plus ou moins larges. Pour le Catéchisme de l'Église catholique (paragraphe 2639), la louange est « la forme de prière qui reconnaît le plus immédiatement que Dieu est Dieu » et « elle le chante parce qu'il EST ». En effet, « alors que toutes les créatures ont reçu de Dieu tout leur être et leur avoir, Lui seul est son être même et Il est de Lui-même tout ce qu'Il est » (Catéchisme de l'Église catholique, paragraphe 213).

La louange « intègre les autres formes de prière et les porte vers Celui qui est la source et le terme ». Toujours selon le Catéchisme, les autres formes de prière sont la bénédiction et l'adoration, la prière de demande, la prière d'intercession et la prière d'action de grâces.

Dans *Je loue donc je vis*, le Père Alain Dumont propose une vision concrète de la louange, la considérant comme « un réflexe spirituel à acquérir pour rester ancré en Dieu, pour vaincre par Lui toutes les épreuves du quotidien, des plus petites aux plus grandes ».

Il donne l'exemple d'une histoire qui lui est arrivée quand il était séminariste en Belgique, en 1989. Il venait de terminer de préparer son premier exposé, qu'il allait soutenir devant une soixantaine d'étudiants et quatre professeurs. Alors qu'il décide d'imprimer ce qu'il croit être « l'exposé du siècle », et qu'il a rédigé sur une machine à traitement de texte - l'ancêtre de l'ordinateur -, il appuie par erreur sur la touche d'effacement général.



© Pascal Deloche/Godong

« Chantez le Seigneur et célébrez-le de tout votre cœur.

Saint Paul aux Ephésiens »

« Normalement, vu mon tempérament, j'aurais dû prendre la machine et la jeter par la fenêtre ! Au lieu de cela, voilà qu'un frisson me parcourt des pieds à la tête et je m'entends crier : "Gloire à DIEU !" Comme un juron... mais sans jurer ! Monte alors en moi une paix invraisemblable. » Comme si soudain, il se rappelait qu'il y avait des choses bien plus graves dans l'existence et que cette épreuve était une occasion de grandir dans l'abandon à l'Esprit-Saint. Il ne s'agissait pas tant de remercier Dieu que de lui dire : « Je remets cette épreuve entre Tes mains ».

Le séminariste, à 2 heures du matin, réussit à écrire à la main un exposé, qui est apprécié le lendemain. À ce moment, il dit au Seigneur : « Si Tu veux me montrer quelque chose, c'est le moment ! » Il aperçoit alors un étudiant qu'il ne pouvait pas supporter, et s'exclame « Gloire à DIEU ! », puis, comme poussé dans le dos, l'invite à boire un verre, et commence à l'apprécier. Il est aujourd'hui toujours en lien avec lui.

Il commençait donc à acquérir ce « réflexe spirituel », qui allait l'aider à arrêter de se plaindre des moutons de poussière du lieu communautaire où il vivait, pour aller chercher le balai... Et figurez-vous que l'auteur de cet article, en s'exclamant « Gloire à DIEU ! » alors qu'elle était en train de bercer son bébé depuis un bon moment - celui-ci ne s'endormait toujours pas malgré l'heure tardive -, a en effet pris conscience que la gloire de Dieu

dépassait infiniment la fatigue maternelle, et cela l'a aussi aidée à prendre du recul et à traverser cette petite épreuve. Elle n'est pas encore au niveau de l'auteur du livre, qui disait entre cent et deux cents « *Gloire à DIEU !* » par jour...

Notons d'ailleurs que l'auteur écrit DIEU en majuscules, « *pour ne pas abandonner ce Nom à la banalité : prononcer ou écrire le Nom de DIEU n'est jamais anodin* ». Il ajoute : « *Nos frères juifs écrivent à peine "D.", par respect, et ajoutent toujours au moins "Béni-soit-Il", afin de se préserver de toute tentation de le profaner.* » Un éclairage intéressant, alors que la louange est le lieu de l'invocation de Dieu.

Y a-t-il un lien entre louange et sacrifice ?

« Sacrifice » signifie étymologiquement « *rendre sacré* » quelque chose, en l'offrant par amour. C'est ce qu'explique sainte Thérèse de Lisieux, écrivant à Jésus dans *Histoire d'une âme* : « *Je n'ai d'autre moyen de te prouver mon amour, que de jeter des fleurs, c'est-à-dire de ne laisser échapper aucun petit sacrifice, aucun regard, aucune parole, de profiter de toutes les plus petites choses et de les faire par amour* ». C'est exactement la logique de la louange, faisant de tout événement, triste ou joyeux, l'occasion de louer Dieu. L'idée n'étant pas, bien sûr, de se réjouir des problèmes, mais de redire à Dieu qu'on croit en lui et qu'on l'aime. « *La louange se présente comme un acte de foi et d'espérance appelé à s'achever dans l'action de grâce* », affirme le Père Alain Dumont.

Parfois, la louange peut paraître dérisoire face à une grande épreuve, telle la fronde de David. « *Et si nous regardons le "nouveau David", le Christ Jésus, qu'est-ce que la Croix pour vaincre le péché du monde, sinon un moyen bien dérisoire au regard de la raison ?* », interroge l'auteur de *Je loue donc je vis*. Cependant, la Croix est comme « *une torche de lumière éternelle plantée résolument là même où les ténèbres sont les plus redoutables* ». Quand la Croix est plantée, là où menace la mort, jaillit la Vie. La louange est une arme qui permet de s'en remettre à Dieu, dans l'épreuve et dans la joie. Et justement, la louange apporte la joie.

La louange est-elle « gratuite » ?

On pourrait avoir l'impression que la louange est gratuite, puisqu'il s'agit de chanter la gloire de Dieu pour Lui-même, sans rien demander ni attendre de retour. Lorsque nous allons à la messe (parfois sans entrain, malheureusement), nous n'avons pas toujours l'impression de faire quelque chose d'« utile ». Et pourtant ! Louer Dieu n'est que justice : en effet, et étant donnée l'immensité de sa gloire et de son amour, toute adoration lui est due. « *Il est juste et bon de te rendre gloire* », dit la préface du missel. Il est le seul digne d'être loué et adoré – plutôt que nos petites idoles –, car il est la source de notre être.

Même si notre louange n'ajoute rien à la majesté de Dieu, elle nous permet de faire un acte d'adoration et d'entrer davantage dans la relation d'amour à laquelle il nous invite, et pour laquelle nous sommes faits.



Tim Hüfner/Unsplash

S'il y a bien un événement où un sacrifice est offert à la louange du Très-Haut, c'est la messe. Le Catéchisme nous l'explique : « *L'Eucharistie est le sacrifice de louange, par lequel l'Église chante la Gloire de Dieu au nom de toute la création. Ce sacrifice de louange n'est possible qu'à travers le Christ : Il unit les fidèles à sa personne, à sa louange et à son intercession, en sorte que le sacrifice de louange au Père est offert par le Christ et avec Lui pour être accepté en Lui* » (paragraphe 1361). Seul Jésus peut rendre un « *sacrifice parfait* », comme le souligne la première prière eucharistique.

Pourquoi louer à plusieurs ?

Dans les Écritures, la sainteté est « *la conscience vive d'appartenir à un peuple que DIEU convoque pour L'écouter, garder Ses commandements et ainsi faire retentir Sa louange dans le monde, rappelle le Père Alain Dumont. Aucun saint, qu'il soit canonisé ou non, n'a été en "roue libre"* ». Quand saint Paul dit dans l'épître aux Corinthiens, « *Vous êtes le Corps du Christ* », c'est vrai dans la foi.

« *Or il n'y a pas de signe plus fort de cette unité du Corps du Christ que le chant pris d'un seul cœur – un seul chœur –, à condition de bien percevoir que, lorsque chacun chante, ce n'est jamais pour soi-même mais pour tout le Corps* », affirme Alain Dumont. La louange communautaire – en famille, en paroisse, ou encore en communauté – permet de vivre particulièrement cette sainteté du Corps du Christ. Le fruit de tout cela ? Une joie spirituelle, que rien ni personne ne pourra nous enlever.

Solange Pinilla

La louange intérieure, vocation de sainte Élisabeth de la Trinité

De la même façon que Thérèse de Lisieux avait écrit : « Ma vocation, enfin je l'ai trouvée, ma vocation, c'est l'Amour », Élisabeth de la Trinité, entrée au Carmel en 1901, découvre la sienne : être une « louange de gloire ». Jean-Louis Fradon est l'auteur de deux livres sur la sainte dijonnaise, parus aux éditions Emmanuel : « Élisabeth de la Trinité, une femme pour le XXI^e siècle » et « Trinité que j'adore. Prier avec sainte Élisabeth de la Trinité ». Il répond à nos questions.

Zélie : À l'époque d'Élisabeth de la Trinité, que signifie le mot « louange » ?

Jean-Louis Fradon : D'après les Psaumes, la louange est une forme de prière qui chante les bienfaits de Dieu, mais aussi ce qu'IL EST : le « Dieu tout Amour », dira quant à elle Élisabeth.

Comment Élisabeth a-t-elle découvert sa vocation d'être une « louange de gloire » ?

Elle découvre déjà, dans son nom de consacrée : « Élisabeth de la Trinité », la vocation de se laisser « envahir par les Trois ». Puis, en lisant l'épître aux Éphésiens, elle est touchée par ces mots de l'apôtre Paul : « Nous avons été prédestinés par un décret de Celui qui opère toutes choses selon le conseil de sa volonté, afin que nous soyons la louange de sa gloire ». Elle y voit un « grand rêve » de Dieu sur son âme de musicienne, appelée désormais à chanter sans cesse la gloire de la Sainte Trinité « sous l'action de l'Esprit Saint qui opère tout en elle ».

Lorsque la maladie l'accablait, elle se considérait comme une « hostie de louange », unie au sacrifice du Christ en croix : « Puisque vous êtes son prêtre, dira-t-elle au chanoine Angles, oh, consacrez-moi à Lui comme une petite hostie de louange qui veut le glorifier, au Ciel, ou sur la terre dans la souffrance tant qu'Il voudra ». Elle fait ainsi de sa vie une Eucharistie, un « sacrifice de louange ».

Comment cette vocation s'est-elle incarnée concrètement dans son quotidien ?

Pour Élisabeth, une « louange de gloire » est une âme qui aime Dieu « d'un amour pur et désintéressé, sans se



Willuconquer / Wikimedia commons

rechercher dans la douceur de cet amour ». Son maître-mot est « s'oublier » : « Aidez-moi à m'oublier entièrement pour m'établir en vous, immobile et paisible », prie-t-elle. Sa mère prieuse dira d'elle : « S'oublier pour les autres lui était une seconde nature ».

« Une "louange de gloire", dit-elle encore, est un être toujours dans l'action de grâces. » Elle écrit au chanoine Angles : « Je vis dans l'action de grâces, m'unissant à la louange éternelle qui se chante en le Ciel des Saints ; je fais mon apprentissage ici-bas ! » Sa louange s'enracine dans le « trop grand amour » que Dieu nous porte : « Comprendrons-nous jamais combien nous sommes aimés ? » s'écrie-t-elle. Aussi peut-elle conseiller à sa sœur Marguerite : « Crois toujours à l'Amour. Si tu as à souffrir, pense que tu es plus aimée encore, et chante merci toujours ».

Élisabeth jouait du piano : voyait-elle dans la musique un moyen privilégié de louer Dieu ?

Élisabeth était une excellente pianiste, premier prix du conservatoire de Dijon. « Toute son âme passait dans son jeu », dit son amie Marie-Louise. Du jour où elle entre au carmel, plus une seule note de musique ! Mais c'est elle qui devient l'instrument dont Dieu se sert pour nous faire entendre des « harmonies divines ». Elle se compare à une lyre « sous la touche mystérieuse de l'Esprit Saint » : « Sur sa lyre, c'est toujours l'hymne du silence : n'est-ce pas le plus beau des cantiques, celui qui se chante au sein des Trois ? » Sa louange est le débordement d'un cœur saisi par l'amour de Dieu jusqu'à en devenir muet d'émerveillement : « Lorsque je regarde en arrière, je vois comme une divine poursuite sur mon âme ; oh ! que d'amour, je suis comme écrasée sous ce poids, alors je me tais et j'adore !... »

Propos recueillis par S. P.

TÉMOIGNAGES Louer a changé ma vie

Nous vous avons proposé – sur notre newsletter et les réseaux sociaux de Zélie – de nous raconter comment la louange à Dieu change votre vie. Extraits de vos pépites. Gloire à DIEU !

Khalida Zélie, ou la louange d'une convertie

« Je m'appelle Khalida et j'ai été baptisée en 2018, je porte désormais le prénom Zélie.

Depuis une année, après de longs moments à louer Dieu par des chants, tout en vaquant à mes occupations car je suis mère de 5 enfants en bas âge, l'Esprit-Saint me donna la grâce, ou devrais-je dire me souffla ce que je devais spontanément écrire : des louanges, des poèmes et des messages parfois. Et quand cela me vient, je ne m'arrête plus d'écrire.

Que ce soit dans les peines ou la joie, c'est ainsi que le Seigneur me manifeste sa présence, ses encouragements et sa consolation. Aujourd'hui, j'ai la certitude et l'assurance de sa présence quotidienne à mes côtés.

Je ne suis ni musicienne, ni chanteuse et je n'ai pas fait d'études littéraires, c'est vraiment un cadeau qui manifeste son amour infini. » *Khalida Zélie*

Béatrice, gagnée par la joie

« Le thème de la louange ne m'a tout d'abord pas beaucoup inspirée : cela m'évoque d'abord les assemblées où l'on lève les mains, ce qui n'est pas trop mon style, même si j'ai fréquenté des assemblées de tous styles.

Mais notre future belle-fille vient d'une famille plus ouverte à la louange et je constate que sa maman est un vrai rayon de soleil : heureuse de nous voir, heureuse du mariage de ses enfants, rendant grâce à tout propos... Nous avons (un peu) souri du discours au début mais j'avoue que j'y prends goût : cela me pousse à la gratitude et je me dis que c'est beaucoup mieux que de se plaindre de plein de choses ! C'est une joie contagieuse, et même si je ne lèverai pas les mains, j'essaie de rendre grâce davantage.



Unsplash

Merci mon Dieu pour ces "morceaux choisis" (c'est plus joli que pièces rapportées !) qui apportent de belles choses dans les familles. » *Béatrice*

Camille : « Louer Dieu est un véritable défi de chaque jour »

« 25 janvier 2021. Je ne savais pas que ce jour allait changer ma vie ni même être une véritable épreuve dans ma foi. Je vivais à cette époque une épreuve difficile : un travail dans lequel je n'avais pas ma place, une tension continue et la pression de la hiérarchie qui attendait toujours plus de résultats. (...)

J'appelais Dieu seconde après seconde, lui demandant de m'aider, de me sauver et de me mettre sur le bon chemin car plus j'avancais et plus j'avais en moi cette sensation de me perdre. En moi résonnait sans cesse la parole du Christ : "Père, pourquoi m'as-tu abandonné ?"

Le 25 janvier, les choses ne se déroulèrent pas comme prévu. Une succession d'événements (neige, verglas, bouchons, circulation perturbée...) avaient déjà bousculé mon "emploi du temps" dès le matin. J'étais arrivée en retard, je n'avais pu faire le point sur un dossier avant de me rendre à une réunion, bref tout m'échappait. Lorsque vint l'heure de partir pour mon rendez-vous professionnel, quelque chose (instinct ou non) me mit en garde concernant l'état des routes. Celles-ci s'étaient dégradées et malgré tout, je devais partir. Je me souviens encore avoir prié Dieu pour qu'Il me protège durant le trajet.

À dix heures survenait mon accident. Dieu m'avait donc abandonnée. Les opérations s'enchaînèrent sans donner de réels résultats et ma plainte était devenue colère. Une amie oblate m'interpella (ou peut-être l'Esprit Saint) en me rappelant que "Dieu est une brise et non une tempête". Et de poursuivre : "Tu ne peux l'entendre car tu es la tempête, apprend à faire silence". Quelle giflle !

En prenant du recul, je me rends compte qu'elle avait raison. Dieu m'a parlé à travers le soutien des soignants, des proches qui m'ont encouragée et aidée à gar-



“ Dieu veut que je redevienne ce petit enfant qui lui fait confiance. ”

Camille

der confiance et j'en suis d'autant plus convaincue que je suis tombée à plusieurs reprises sur la parole de saint Paul : *"C'est quand je suis faible que je suis fort"*. Lorsque j'ai compris cela, j'ai (ré)appris à célébrer Dieu malgré les épreuves en essayant jour après jour à véritablement lui faire confiance. Louer Dieu est un véritable défi de chaque jour, surtout quand tout s'écroule et qu'on ne contrôle plus rien.

J'ai appris à louer Dieu malgré toutes les épreuves en orientant mon regard dans les petits cadeaux quotidiens : le calme, la douceur, l'écoute, le soutien... Toutes ces choses que j'avais oubliées. Dieu ne m'a pas ignorée lorsque je le cherchais, Il m'a répondu, mais pas de la manière à laquelle j'avais pensé car j'avais besoin de calme et de repos. J'ai appris à faire silence pour l'entendre (ou plutôt j'apprends car les doutes et la peur ne sont jamais très loin) et j'apprends à le louer autrement : juste en lui disant que je l'aime car je n'ai pas grand-chose à lui offrir. (...)

Ma louange est simple et toute petite mais elle m'apprend à être fidèle à Dieu quelle que soit l'épreuve et surtout à m'apaiser. Moi qui avais en admiration ceux qui louent le Seigneur avec joie, j'ai appris à vivre ma propre louange. Plus modeste certes, mais elle est toute petite comme moi et comme moi elle est maladroite. En bref, ma louange me ressemble et se construit et évolue jour après jour.

Je crois que Dieu veut que je redevienne ce petit enfant qui lui fait confiance et cet enseignement est pour moi non seulement une douce leçon mais une louange de chaque instant. » *Camille*

Delphine : « Je ne peux dissocier louange et chant »

« J'ai plongé dans la louange voici une dizaine d'années à travers divers groupes de prière qui m'ont fait découvrir une manière de prier avec tout son c(h)œur, et son corps ! Et donné le plaisir de bien chanter pour la plus grande gloire de Dieu.

Sans être une experte de la louange, j'aime chanter des chants de louange en toute occasion : chez moi, en voiture et même en balade. Mon mari chante aussi beaucoup et nos enfants ont pris le pli. Ma cadette veut commencer la guitare pour accompagner des chants de louange. Mon petit dernier de 4 ans a une mémoire étonnante et il entonne divers chants sans crier gare, comme *"Il a fait dans ma vie tant de merveilles"* d'un air inspiré – dédicace spéciale au groupe Praise (en photo ci-contre) que nous avons vu en concert. (...)

Il est vrai qu'on peut louer sans chanter, simplement en lançant des cris d'amour et de gratitude vers le Ciel. Moi je ne peux dissocier louange et chant, mais j'ai remarqué que le chant nous inspire ensuite à prononcer des paroles de vérité, des fulgurances d'amour envers Dieu... sans oublier que bien des chants de louange sont inspirés des psaumes ou de prières traditionnelles de l'Église. Chanter permet d'ailleurs de les mémoriser en partie. Louer est une autre manière de vivre en Église.

Étant animatrice Pastorale dans un collège, j'avais à cœur de faire goûter la louange à mes élèves. Difficile cependant d'animer une louange quand on ne sait pas accompagner les chants d'un instrument. J'ai donc utilisé la chaîne YouTube "Louange par Cathoglad" qui propose des chants avec leurs paroles qui défilent sur fond de très jolies vidéos. Mes élèves font donc une sorte de "karao-ké" de louange. Soyons honnête, ça déborde parfois un peu ! Mais je sens que louer ensemble à pleins poumons les porte à se tourner vers Dieu dans la joie et une forme d'exubérance qui sied bien à leur âge. C'est un prélude à un temps de prière plus intérieur et silencieux. » *Delphine*

Textes recueillis par S. P.

La louange de l'aube pascale

« La louange me permet chaque matin d'être en émerveillement. Je rends grâce chaque nouveau jour et je confie ma famille et mon travail à cette lumière divine. Cela touche mon âme. Je me souviens d'un matin extraordinaire où nous étions réunis avec des paroissiens pour un office de Pâques à 6 h du matin. Nous avons prié et chanté. Ce matin a été unique, à la fois silencieux et joyeux. Un moment qui a donné tout son sens à notre foi. Ce jour de Pâques était vraiment lumineux et la résurrection prenait tout son sens de renaissance. La louange est pour moi une aube nouvelle, une nouvelle vie qui commence. » *Alexandra*

ŒUVRES D'ART

Le plafond de la Chapelle royale de Versailles

« *T*e Deum laudamus,
te Dominum confitemur.
Te aeternum Patrem,
omnis terra veneratur. »

Une fois de plus, en cette première moitié du XVIII^e siècle, le *Te Deum* de Michel-Richard de Lalande s'élève dans la chapelle royale du château de Versailles, tout juste achevée en 1710.

« Nous te louons, Dieu,
Nous t'acclamons, Seigneur.
Père éternel,
Toute la Terre te vénère.
C'est pour toi que tous les anges,
les cieux, toutes les puissances,
les chérubins et les séraphins
chantent inlassablement :
"Saint, Saint, Saint,
Dieu, Seigneur de l'univers ;
le Ciel et la Terre sont remplis
de la gloire de ta majesté." »



Dieu le Père dans sa gloire
Photos Wikimedia commons

L'hymne baroque envahit l'espace avec majesté, et l'éclat de sa louange fait écho à l'architecture somptueusement dorée de la chapelle versaillaise. Rien n'est trop beau pour Dieu, ni pour le roi ! C'est précisément ce que vient rappeler le chant triomphal du *Te Deum*, entonné pour les événements particulièrement solennels tels que les sacres, les naissances princières, les mariages royaux, les grandes victoires militaires du royaume. La mélodie résonne jusque sous les voûtes. Or, ces voûtes mettent merveilleusement en image la gloire divine objet de la louange.

La voûte unifiée est en effet un des plus grands chefs-d'œuvre peints de la fin du règne de Louis XIV. Son programme est d'une clarté indéniable, pour d'autant mieux faire rayonner l'apothéose qu'il représente. Au-dessus de l'autel, dans un parallèle évident avec la Sainte Eucharistie consacrée à chaque messe, s'élève le Christ ressuscité resplendissant de gloire. Au milieu de la nef, trône Dieu le Père, étincelant de sa majesté atemporelle et immuable (*photo*). Enfin, au-dessus de la tribune royale, la scène de la Pentecôte matérialise la descente de la troisième Personne de la Sainte-Trinité, le Saint-Esprit, sur le souverain.

Un tel décor dans la chapelle royale est un évident rappel du statut de droit divin du monarque : le Roi-Soleil reçoit son pouvoir de Dieu, le roi très chrétien est lieutenant du Christ sur la terre.



pour venir envahir jusqu'aux bordures de faux bas-reliefs dorés.

Dans ces conditions, me croira-t-on si j'avance que le décor intérieur de la chapelle royale est le signe d'un goût pour le retour à plus de simplicité ? En effet, la voûte est unifiée et non scindée par des arcs doubleaux comme prévu initialement ; et le décor des murs n'est qu'harmonie de blanc et d'or, contrairement aux lourds placages de marbre des appartements royaux quelques décennies auparavant. Cette relative sobriété du premier et du deuxième niveau ne fait que mettre en valeur, avec plus d'éclat, la gloire divine du plafond.

Ces trois sections de décor ont été réalisées par les meilleurs peintres de la fin du règne de Louis XIV : Charles de La Fosse pour la *Résurrection*, Antoine Coypel pour *Dieu le Père dans sa gloire*, et les frères Bon et Louis de Boullogne pour la *Pentecôte*. Les prodigieuses nuées d'anges devaient être comme un avant-goût du Ciel pour le roi qui, du haut de sa tribune, assistait à la messe tous les jours ; séraphins et chérubins débordent de leur cadre

Tout juste achevée, la restauration de 2018-2021 a redonné à l'ensemble de l'édifice sa superbe, alors que la charpente, particulièrement complexe, commençait à s'affaïsser et menaçait le décor. Une visite s'impose ; et poser un pied dans une telle chapelle, n'est-ce pas, en soi, entrer dans la louange ?

*Victoire Ladreit de Lacharrière,
étudiante en histoire de l'art*



**INSCRIPTIONS
OUVERTES !**

L'hébertisme : l'éducation physique par la méthode naturelle

le 17 avril 2023 - Paris 18^e

Enseignants,
éducateurs,
animateurs

- Pédagogie hébertiste et geste naturel
- Animer un groupe sur une surface réduite ; en parcours naturel et en sécurité
- Rendre compte des progrès
- Émulation, entraide et coopération ; respect de la nature
- La leçon méthodique
- Les jeux et les intentions pédagogiques
- Le projet d'éducation physique



© Adobe Stock

Les plantes d'intérieur, source de joie

Quand la nature créée par Dieu s'invite dans notre maison, elle apporte le plus souvent de la vie et de la joie. Et lorsque c'est nous qui entretenons des végétaux, la satisfaction de voir grandir et fleurir ces plantes illumine le quotidien. Il est prouvé que se plonger dans l'entretien des plantes abaisse le taux de cortisol, l'hormone du stress, et apaise l'humeur.

Dans *Vos plantes d'intérieur vous veulent du bien !* (Larousse), le spécialiste britannique David Domoney raconte que non seulement le contact avec les plantes stimule nos sens, nourrit notre esprit et a un effet bénéfique sur notre bien-être physique et mental, mais que ces végétaux améliorent la qualité de l'air.

En effet, en agissant comme des filtres, ils contribuent à neutraliser les résidus laissés par les produits de nettoyage, la peinture ou la fumée de cigarette. Par

Prendre soin de l'anthurium (en photo)

Cette plante tropicale apporte de l'énergie à une pièce, grâce à son feuillage vert brillant et ses fleurs rouges – qui sont en fait des spathe, des feuilles modifiées, dont le rôle est de protéger les vraies fleurs, groupées sur un épi qui est jaune, crème ou rouge. L'*Anthurium andraeanum* fleurit toute l'année, avec des variétés rouges, roses, blanches, mauves, vertes ou encore bicolores. Les spathe en forme de cœur en font d'ailleurs la plante idéale à offrir pour exprimer son amour ou son amitié. Par ailleurs, elle est toxique, donc à éloigner des enfants et des animaux.

- Placez-la dans une lumière vive indirecte. La température de la pièce ne doit pas être à moins de 15°C.
 - Bassinez – c'est-à-dire vaporisez de gouttelettes d'eau sur le feuillage – une à deux fois par semaine. Le terreau doit donc être légèrement humide au printemps et en été, on peut arroser moins en hiver.
 - Apportez un engrais liquide toutes les 2-3 semaines.
 - Tous les 2 ans, quand les racines commencent à sortir par les trous de drainage, rempotez la plante dans un pot plus grand, en utilisant un terreau léger sans terre végétale.
- É. J.

exemple, l'anthurium (*voir ci-dessus*) élimine le xylène, un composé chimique libéré par les ordinateurs et les imprimantes ; il améliore ainsi l'attention et la concentration en diminuant la fatigue mentale, les maux de tête et la somnolence.

Cependant, certaines personnes ont l'impression de ne pas avoir la main verte et se désolent de voir s'étioiler leurs plantes d'intérieur. Alors voici quelques conseils : suivez les indications d'emplacement et d'arrosage propres à la plante ; les plantes meurent souvent par excès d'humidité, faisant pourrir les racines. À l'inverse, des feuilles avec des extrémités brunes sont signes d'un manque d'arrosage. Il est utile de nettoyer les feuilles avec une éponge humide, afin d'empêcher la poussière d'obstruer les pores. Bon entretien ! É. J.



Corps et âme

ROMAN



ALIÉNOR D'AQUITAINE. IL Y EUT UN SOIR, ET IL Y EUT UN MATIN

Marie-Noëlle Demay - Les Presses de la Cité

Si on connaît Aliénor l'impétueuse, qui accompagne son premier mari aux croisades et tient tête pendant des années au second, on connaît moins la grande dame qui vit la fin de son siècle et de son empire. Marie-Noëlle Demay nous entraîne avec un grand talent et une vraie justesse dans l'esprit de cette femme remarquable qui lutte pour sauver ce qui peut encore l'être. En entremêlant ses pensées à celles de sa toute jeune petite-fille Blanche de Castille, qu'elle vient arracher à son Espagne natale pour lui faire épouser le futur Louis VIII, elle esquisse deux portraits de femmes qui ont marqué notre histoire. Et nous les rend, l'espace de quelques pages, terriblement proches. L'une est au crépuscule de sa vie, souffrant de tous ce qu'elle a perdu, l'autre toute jeune encore s'inquiète de son avenir. Dans un XII^e siècle parfaitement rendu, nous suivons le voyage, physique et intérieur, de Blanche et Aliénor. À lire et relire pour toutes les mordues d'histoire et de littérature !

Elervie Quelven

EXPO

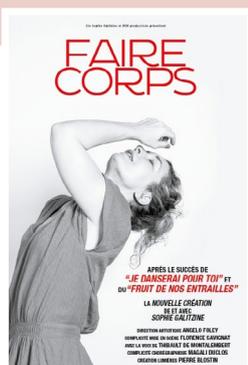
FOULES - Cité des sciences et de l'industrie (Paris)

Savez-vous que positionner un pilier devant une issue de secours peut paradoxalement accélérer une évacuation ? Que les rumeurs qui se propagent le plus rapidement sont généralement les plus fausses ? Ou encore que fixer notre smartphone dans les transports en commun est un mode d'auto-défense face à la promiscuité forcée ? Voilà le genre de découvertes de psychologie sociale que nous apprend l'exposition « Foules », qui se tient à la Cité des Sciences jusqu'au 7 janvier 2024. Les grandes masses humaines sont abordées par tous les angles, dans ce qu'elles ont de plus beau comme de plus dangereux. Le point fort : des activités interactives très réussies, qui permettent au visiteur de vérifier par lui-même tous les enseignements. Cette pédagogie par l'amusement est à l'image de ce que propose déjà sur Youtube le chercheur Mehdi Moussaïd, commissaire scientifique de l'exposition, et créateur de la passionnante chaîne de vulgarisation « Fouloscopie ». Une visite d'environ deux heures qui plaira aux adultes comme aux adolescents à partir du collège.

Xavier Geffrier



SPEC-TACLE



FAIRE CORPS - Un seul-en-scène de Sophie Galitzine

Théâtre Essaïon (Paris), jusqu'au 7 avril 2023

Une jeune femme qui boxe, acharnée, prête à parer tous les coups, pourtant invisibles : c'est ainsi que s'ouvre la nouvelle pièce de Sophie Galitzine. Une métaphore qui entre dans le vif du sujet : comment appréhender son corps et son désir lorsqu'on a consacré sa vie au Seigneur ? La comédienne nous fait vivre des témoignages réels et souvent difficiles de religieuses, fait entendre la voix off d'un prêtre et fait surgir aussi le personnage d'une coach sexologue, plus déjantée, qu'on envoie faire un séminaire au Vatican, de quoi relâcher les zygomatics. Les questions prennent forme au fur et à mesure : comment vivre la vie religieuse dans l'obéissance mais sans infantilisation ? Comment vivre la chasteté mais accueillir pleinement ses émotions ? Faut-il renoncer à danser ou à se baigner ? Si la pièce développe peu les réponses, et si certains seront dubitatifs en écoutant le slam vif et amer final, elle esquisse un état des lieux brûlant d'actualité et permet une entrée dans une réflexion qui apparaît nécessaire.

Lita Kerlaouen

Rena de Chateaufieux, cofondatrice de Misericordia

L'histoire de Rena n'est pas commune. Brésilienne, elle a grandi à Salvador de Bahia, dans l'une des favelas les plus pauvres de la ville. Son père était alcoolique et battait sa mère. « *Un soir, alors que mon père était particulièrement ivre, jusqu'à en perdre la tête, ma mère a choisi de s'enfuir avec nous, en pleine nuit* », raconte-t-elle dans l'ouvrage co-signé avec son mari, Romain de Chateaufieux, *Misericordia. La révolution de la tendresse* (éditions Première Partie). Rena a souffert de la faim et vécu dans un quartier marqué par la violence, la drogue et la prostitution.

À l'âge de 17 ans, elle trouve chez elle une Bible et lit le récit de la Passion du Christ. « *C'était la première fois que je découvrais le visage de ce Dieu capable d'un amour tellement grand, se souvient-elle. Il m'aimait, moi, pauvre fille de fave-*



Photos © Misericordia

la. Alors que je me sentais enveloppée d'une façon si puissante par son amour, mon cœur a tressailli d'un désir indomptable : celui de l'aimer en retour. Ce désir de me conformer à l'amour de Dieu a transformé ma vie. »

Elle s'est rendue à la paroisse locale et a intégré une communauté missionnaire qui s'y trouvait, la communauté Bernadette, où elle est restée six ans. C'est là qu'elle

QUESTIONNAIRE DE PROUST REVISITÉ

Une saveur de votre enfance ?

La nourriture brésilienne : ces plats qui sont préparés dans ma région dans le Nordeste du Brésil ! Mais aussi les fruits tropicaux. Mes préférés : la mangue et le coco !

Une qualité que vous avez ?

J'aime bien chanter, louer le Seigneur et entraîner les gens avec moi dans cette joie. Dans la mission, la louange est toujours un moment qui me rend heureuse : faire que les gens puissent goûter la joie du Ciel à travers les chants et la louange !

Un de vos défauts ?

Je suis impatiente et souvent trop exigeante.

Une femme qui vous inspire ?

Sainte Teresa d'Avila, j'aime sa force et sa radicalité !

Un moment de qualité en couple ?

Prendre le petit déjeuner juste tous les deux, sans les enfants !

Un lieu magni- fique vu en Amérique lors de votre « mission Tepeyac » ?

La Basilique de Notre Dame de Guadalupe au Mexique !

Un livre qui vous a marquée ?

Je veux voir Dieu, du Père Marie-Eugène et *La force du silence* du Cardinal Sarah.



Une résolution pour le Carême ?

Faire plus de silence, essayer que tout mon temps soit rempli de la présence de Dieu, que ce soit dans la prière ou dans les autres activités de ma journée.

Une phrase de la Bible qui vous touche ?

Il y en a tellement ! Je vous partage une de celles qui m'aident à vivre chaque jour ma vie d'épouse, de mère et de missionnaire : « *Amen, je vous le dis : chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait* » (Mt 25,40).

Un conseil pour ne pas avoir peur de la mission ?

C'est une aventure extraordinaire ; une fois que l'on y goûte, tu ne veux plus t'arrêter !

a rencontré Romain, venu consacrer du temps à la mission au milieu de ses études d'architecture. Ils sont tombés amoureux, mais sans se le dire. Ce n'est qu'un an et demi plus tard, quand Romain est revenu au Brésil, qu'ils se sont rendu compte que l'autre ne voulait pas forcément devenir prêtre ou religieuse... « *Nous avons pris ensemble la décision de fonder une famille au service du Christ, de l'Église et des plus pauvres* », raconte Romain dans le livre.

Après leur mariage, une mission avec Fidesco au service des immigrés latino-américains aux États-Unis, puis trois ans de mission itinérante dans seize pays du continent américain – qu'ils ont racontée dans le livre *Mission Tepeyac* –, ils ont posé leurs valises en 2013 à Santiago du Chili.

C'est là qu'ils ont fondé Misericordia, une « œuvre de compassion et d'évangélisation ». Dans le livre *Misericordia*, ils racontent cette aventure, avec l'installation du centre et de l'église dans le quartier défavorisé de la Pincoya. Visites aux personnes du quartier, adoration et mission marquent le quotidien de cette œuvre.

Depuis, trois autres missions de Misericordia ont été ouvertes : à Aubervilliers en Seine-Saint-Denis (France), à Buenos Aires en Argentine et à New York aux États-Unis.

Une rencontre avec le pape



Le 25 janvier 2023, Rena, son mari et leurs enfants ont pu rencontrer le pape François, qui les avait beaucoup inspirés par son amour de la miséricorde. « *Nous avons assisté à l'audience générale, raconte Rena. À la fin, au moment de saluer le pape et d'échanger quelques mots en espagnol, Romain lui montre notre livre et ose lui demander : "Est-ce qu'il serait possible de vous voir un petit peu plus ?" Le pape répond : "Revenez à 15 heures à la maison Sainte-Marthe". Nous avons donc pu voir le pape deux fois ! L'après-midi, nous avons été touchés par la simplicité de François. Cette rencontre a été pleine de tendresse, de proximité. Le pape a posé beaucoup de questions aux enfants. Nous lui avons demandé de nous donner un message pour les personnes de Misericordia, et il a accepté ! Rencontrer le pape a été pour nous rencontrer la simplicité de Dieu incarnée dans le cœur de l'Église.* »

Au milieu de ce développement, Rena et Romain habitent toujours à la Pincoya, avec leurs six enfants. Ils accompagnent missionnaires, volontaires et salariés de l'association, ainsi que les « Cénacles », des groupes de Misericordia réunis chaque semaine autour de la Parole de Dieu. Les couples à la tête des missions en France, en Argentine et aux États-Unis ont un suivi aussi régulièrement avec Rena et Romain.

Rena nous raconte une journée-type : « *Nous ne levons à 6 heures, nous préparons les enfants et prenons le petit-déjeuner. Sur le chemin de l'école, nous disons le chapelet. À l'école, nous avons la messe tous ensemble. Romain et moi vivons les laudes et une heure d'adoration avec les missionnaires. Les matinées sont plutôt dédiées aux projets en lien avec la santé alors que les après-midis sont consacrées aux enfants et leurs familles par le biais du Centre Éducatif de Misericordia. À 15 heures, nous disons le chapelet de la Miséricorde divine. Certains soirs de la semaine, nous avons d'autres activités comme les Cénacles les mardis ou encore une veillée d'adoration les vendredis...* »

Rena et son mari sont à la tête d'une famille nombreuse : Théophane, Silouane, Juan Diego, Esteban, Pier Giorgio et Teresa sont, comme ils le disent, « *leur plus belle mission* » ! Des prénoms qui sont ceux de saints sous la protection desquels les enfants ont été placés. « *Chaque prénom a été un cadeau du Bon Dieu pour un enfant précis, selon le contexte de la grossesse* », nous confie Rena.

Éduquer ses enfants dans un quartier marqué par la violence n'est pas anodin. « *Nous faisons attention à ce qu'ils puissent grandir "bien dans leurs baskets", dans leur vie spirituelle, et en tant qu'hommes. Dans le contexte de la Pincoya où nous vivons, nous sommes vigilants sur les personnes qu'ils côtoient. Misericordia est un appel que nous, parents, avons reçu, mais pas nos enfants... Pour l'instant, ils nous suivent et sont heureux de la vie que nous avons. C'est aussi une éducation enracinée dans le réel, le concret. Ils voient qu'il y a vraiment des gens pauvres, abîmés par la drogue ou qui ont besoin d'aide.* »

Cette vie missionnaire si particulière fait la joie de Rena : « *Je sens que cela remplit mon cœur et donne du sens à ma vie ! J'ai l'impression que je suis née pour cela : être auprès des pauvres, parler du Bon Dieu et de sa miséricorde.* »

Cette joie est plus grande que les difficultés qui surviennent, telles que l'incapacité à faire davantage, alors qu'on aimerait agir plus. « *Nous devons aussi respecter jusqu'au bout la liberté de l'autre : si la personne ne veut pas, on ne pourra pas aller plus loin. Il est difficile de voir que l'autre continue à être prisonnier de sa souffrance, de son addiction... À ces moments-là, je me sens plus proche du cœur de Dieu, tellement blessé par nos péchés et notre refus de le laisser faire ce qui est bon pour nous. Ce qui est particulièrement dur, c'est quand une personne a fait quelques pas, mais qu'elle retombe plus durement...* »

Un des projets de Romain et Rena est d'édifier une ferme de réhabilitation au Chili, à la campagne, pour accueillir des personnes touchées par des problèmes d'addiction, avec pour piliers la prière, la vie fraternelle et le travail de la terre. « *Nous avons le désir d'être attentifs à la voix du Bon Dieu* », souligne Rena.

Solange Pinilla

EXTRAITS CHOISIS

Jean et Lucette, un couple inspirant

Lors d'un voyage de noces pas comme les autres, Marine et Foucauld Leprince-Ringuet sont partis à la rencontre de couples engagés dans la mission ou auprès de personnes fragiles. Ils en ont tiré un livre, « Au souffle de l'Esprit. Un voyage de noces à la rencontre de couples inspirants » (Mame). Parmi ces couples étonnants se trouvent Lucette et Jean Alingrin, fondateurs de l'œuvre Emmanuel SOS Adoption, et à l'histoire hors normes. Extraits.

« Nous sonnons sans avoir la moindre idée des personnes qui vont nous ouvrir. Quelle belle surprise ! Nous voilà, une tasse de thé à la main, entourés de Lucette, 89 ans, brindille aux longs cheveux d'argent, et Jean, 90 ans, aux allures de vieux sage. (...)

Jean et Lucette se sont totalement abandonnés au Seigneur dès le début de leur mariage, plus de soixante-dix années auparavant. Ils se sont installés dans le Maine-et-Loire en 1953 avec Marie, leur fille aînée. L'année suivante, Lucette, alors enceinte, perd son bébé et, avec lui, tout espoir de donner la vie. Ils nous racontent qu'ils s'étaient mariés avec le désir profond d'accueillir sept enfants.

Ils décident alors de se lancer dans l'adoption. « C'était compliqué à cette époque, se souvient Lucette. Il fallait attendre la majorité de la mère biologique pour adopter un enfant. Les petits pouvaient rester des années sans trouver de famille. » Jean et Lucette, éternels optimistes, pleinement confiants dans le Seigneur, patienteront. En 1960, ils accueillent un petit garçon pupille et trisomique, François, puis Benoît, en 1963. À ce moment-là, ils décident de tout quitter pour se dédier pleinement à cette vocation d'accueil d'enfants.

Quelques années plus tard, le couple reçoit une lettre qui va bouleverser son existence. Un médecin français leur demande de l'aide pour trouver une famille à cinq enfants libanais, tous porteurs de handicap. Jean et Lucette se posent des questions. Mais leur foi en Dieu et leur amour les poussent à répondre oui à cet appel. Ils adopteront un bébé et trouveront des familles d'accueil pour les quatre autres.

Depuis ce moment-là, ils ont fait de l'adoption d'enfants handicapés le combat de leur vie. Dix-huit enfants de



Pexels

multiples nationalités ont rejoint leur famille, dont douze marqués par le handicap mental ou physique. C'est, par exemple, le cas d'une fillette de six ans, arrivée de Corée, mutilée des pieds et gravement perturbée, d'un bébé africain de six mois souffrant d'une craniosténose, d'une petite fille indienne de trois ans souffrant de la polio, d'une autre, française, née trisomique...et la liste est longue.

En plus de ces dix-huit enfants, ils se sont battus pour permettre à environ deux mille enfants, dont la moitié étaient marqués par la trisomie, d'être adoptés, à travers leur association Emmanuel SOS Adoption. Ils ont servi d'intermédiaires entre des œuvres privées françaises et des couples qui venaient chez eux pour découvrir la manière dont ils vivaient avec leurs enfants. (...)

Jean et Lucette ne cachent pas, pour autant, les multiples épreuves traversées. Ainsi, ils ont vécu plus de quarante opérations à cœur ouvert pour les enfants qu'ils ont accueillis. Plusieurs d'entre eux sont finalement décédés très jeunes. Ils ont fait le choix de les enterrer dans leur jardin : un petit cimetière est visible depuis leur salon avec une dizaine de croix blanches. C'est leur « jardin des merveilles », comme ils le précisent avec beaucoup d'émotion. Certains de leurs enfants sont également décédés plus âgés après avoir vécu de longues années avec eux : c'est le cas de Grégorya dite « Mimi », l'aînée des six enfants trisomiques qu'ils ont adoptés, décédée accidentellement à 37 ans.

Le témoignage de Jean et Lucette nous absorbe et nous émeut profondément. Nous sommes « scotchés ». Nous avons même du mal à y croire. Nous prenons conscience qu'ils ont reçu une mission hors du commun et qu'ils l'ont acceptée avec une infinie confiance. Folie d'amour, folie de Dieu ! Une abondance de vie et une grande force émanent de ce couple quasi centenaire. « Ce que vous faites au plus petit, c'est à moi que vous le faites. » Nous recevons, avec eux, l'illustration parfaite de ce verset de l'Évangile. »

Extraits choisis par Elise Tablé

(Source > Marine et Foucauld Leprince-Ringuet, *Au souffle de l'Esprit* © Mame, Paris, 2022).

RICHESSES DE NOS RÉGIONS (16/18)

Voyage en Martinique

« Noël, joyeux Noël ! / Bons baisers de Fort-de-France / Ce soir on éteint la télé / Ce soir ensemble on va chanter ! » Certes, cette chanson délicieusement rétro de la Compagnie créole n'est pas tout à fait d'actualité en ce mois de mars, mais elle reflète l'attachement des Martiniquais aux traditions et notamment à celle des *Chanté Nwel*, lors de laquelle les habitants se retrouvent pour chanter des cantiques de Noël. Période où il fait de toute façon chaud, sous ce climat tropical – tout comme en Guadeloupe, autre région française d'outre-mer dont elle est séparée par l'île de la Dominique.

Wikimedia commons



À VOIR Le jardin de Balata

En 1982, un certain Jean-Philippe Toze, horticulteur et paysagiste, revient

dans la maison natale de ses grands-parents, dans la commune de Fort-de-France, préfecture de l'île. Il y aménage donc ce beau jardin de Balata, situé au-

ACTIVITÉ LOCALE

Le rhum martiniquais

De tous les rhums du monde, le rhum agricole de Martinique est le seul à avoir une AOC (Appellation d'origine contrôlée). Ce rhum agricole est fabriqué à partir du pur jus issu des tiges de canne à sucre broyées. Le jus est fermenté puis distillé.

Ce rhum peut être de trois sortes : blanc, élevé sous bois ou vieux. Le blanc doit compter au moins 6 semaines en cuve avant d'être embouteillé ; le rhum élevé sous bois vieillit un an minimum ; quant au rhum vieux, il doit avoir passé au moins 3 ans en fût de chêne.



La baie de Saint-Pierre (Martinique), avec au fond la Montagne pelée, volcan actif.
© Adobe Stock

En effet, avec l'arrivée des premiers colons français en 1635, la Martinique est française depuis plus longtemps que la Savoie ou Nice, par exemple. Les populations amérindiennes ont malheureusement disparu à la suite de cette colonisation. En Martinique s'est rapidement développée une économie de plantation exportatrice, en grande partie fondée sur l'esclavage. Celui-ci a été aboli par le gouvernement français en 1848.

Tout en dégustant poulet boucané, boudin au piment et accras, partons pour la Martinique ! *J. P.*

tour de la maison à l'architecture créole typique. Les massifs et bosquets réunissent anthuriums, nymphéas exotiques, hibiscus ou encore dracénas. Ce jardin botanique privé est ouvert à la visite tous les jours de l'année.

Rose, qui est Martiniquaise, nous raconte : « Ce que je retiens surtout de ce jardin, c'est le calme et la fraîcheur qui s'y dégagent. Le lieu est également très bien entretenu et les parterres de fleurs sont organisés avec un sens aigü de l'esthétisme. J'apprécie cette multitude de couleurs et le nombre impressionnant de colibris et de papillons qui viennent butiner. J'y vois comme un clin d'œil divin qui me rappelle de garder un regard émerveillé sur la création. »

Un lieu en Martinique recense l'histoire du monde du rhum : l'Habitation Clément, située au François (*photo*). Ce qui était au XIX^e siècle l'Habitation Acajou où était distillé le rhum Clément est devenu aujourd'hui, entre autres, le Centre d'interprétation du rhum et du patrimoine industriel, qui accueille 100 000 visiteurs par an. Avec ses bâtiments et son parc de 16 hectares, il comporte aussi des œuvres d'art contemporain.



© Fondation Clément

LIEU DE PÈLERINAGE

Notre-Dame de la Délivrande au Morne-Rouge

L'histoire commence en 1851, dans l'océan Atlantique. Un curé de Bayeux, en Normandie, navigue vers la Martinique dont il va devenir le premier évêque. Au milieu d'une tempête, l'abbé Le Herpeur fait vœu, s'il en réchappe, de faire construire une église à Notre-Dame de la Délivrande, très vénérée dans son diocèse normand (voir notre article dans [Zélie n°75](#), p. 25). Le calme revient le lendemain et l'église sera



Wikimedia commons CC BY SA 3.0

bâtie au Morne-Rouge, sur les hauteurs où l'évêque s'est réfugié en arrivant sur l'île, pour échapper à la fièvre jaune qui sévit. Ayant à cœur de répandre le culte de la Vierge Marie, Mgr Le Herpeur décide de nommer ce sanctuaire Notre-Dame de la Délivrande et instaure un pèlerinage diocésain.

Cent cinquante ans plus tard, son souhait est ré-alisé, comme en témoigne Rose : « *Beaucoup de Martiniquais ont une dévotion particulière à la Sainte Vierge Marie et je crois bien que je n'y déroge pas... J'ai une affection toute personnelle pour le pèlerinage de Notre-Dame de la Délivrande, car il se déroule chaque année dans la commune qui m'a vue grandir. Dans ma famille, cette dernière semaine d'août précédant donc la rentrée scolaire était souvent l'occasion de confier notre année à l'intercession de la Vierge Marie.* »

Actuellement, ce pèlerinage continue et fait l'objet d'une joyeuse ferveur. « *C'est une véritable fête qui se vit autour de ce temps fort de prière diocésain, raconte Rose. C'est l'occasion d'entourer de prières et d'attentions la congrégation des sœurs Dominicaines de Notre-Dame de la Délivrande qui a son couvent tout à côté.* » Elle ajoute : « *Aujourd'hui encore, mon époux et moi avons à cœur de transmettre ce bel héritage de foi à nos enfants, en priant régulièrement le chapelet et en répétant cette courte prière : "Notre-Dame de la Délivrande, priez pour nous". En attendant qu'ils grandissent un peu pour aller en famille au pèlerinage.* »

INITIATIVE SOCIALE

Le Service militaire adapté

Savez-vous qu'en Martinique, un tiers des écoles publiques ont gardé la tradition de l'uniforme scolaire ? L'un des objectifs est d'atténuer les différences sociales entre les élèves.

En parlant de port de l'uniforme, évoquons le Service militaire adapté. Depuis sa création en 1961, le régiment du Service militaire adapté (RSMA) de la Martinique a accueilli plus de 33 000 jeunes Antillais, avec pour but d'obtenir un emploi stable et de s'insérer plus facilement dans la société. Le régiment a en effet permis à près de 80% de ces jeunes de trouver un travail pendant ou après cet accompagnement.

Dans une région où le taux de chômage des jeunes est important, ce régiment bien particulier propose chaque année à 800 Martiniquais de 18 à 25 ans 24 filières de formation professionnelle, telles que celle d'agent aide-cuisinier, de conducteur d'engins de travaux publics ou encore d'agent d'accueil touristique. Elle offre également 140 emplois.

La formation est précédée d'un mois de formation militaire. Pendant la formation professionnelle qui dure entre 6 et 12 mois, le volontaire stagiaire

est logé, nourri, rémunéré et peut passer le permis. Il suit aussi une remise à niveau scolaire. « *Après mon stage en entreprise, je vais signer un CDD ou un CDI pour m'imprégner du métier, témoigne Kelly. Et qui sait, peut-être présenter le concours pour devenir policier. C'est vrai, il a fallu s'adapter à la discipline et au treillis, mais au final ça vaut le coup !* »

Domicilié au Lamentin, près de Fort-de-France, le régiment du Service militaire adapté a pour devise : « *La réussite par l'effort et le travail* ». Le SMA est également présent dans d'autres territoires ultramarins. *J. P.*



© Facebook.com/RSMIA972

Une réaction à ce numéro ?

Répondez au sondage, en cliquant [ici](#) >
forms.gle/34XSlhctATykzZYKA

EN AVRIL DANS ZÉLIE
Femmes missionnaires

JÉSUS EXULTA DE JOIE
SOUS L'ACTION DE L'ESPRIT SAINT, ET IL DIT :
« PÈRE, SEIGNEUR DU CIEL ET DE LA TERRE,
JE PROCLAME TA LOUANGE :
CE QUE TU AS CACHÉ AUX SAGES ET AUX SAVANTS,
TU L'AS RÉVÉLÉ AUX TOUT-PETITS. »

LUC 10, 21

