

Zelie

100 % féminin • 100 % chrétien

LA SAINTE DU MOIS

INÈS TAKEYA

AMÉLIORER SON SENS

DE LA RÉPARTIE

INSPIRATIONS

CADEAUX SOLIDAIRES



Agrippine
impératrice romaine

Attention et

CONCENTRATION

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 ZELIE2026

édito



Wikimedia commons

Chères lectrices, sous le ciel de Bourgogne, l'abbaye de Cîteaux étend ses bâtiments multiséculaires aux toits orangés. Dans un verger, on ramasse des pommes. Les moines fabriquent du fromage à partir du lait de leurs propres vaches élevées par des salariés de l'abbaye. Ils se lèvent à 3 h 45 du matin (vous avez bien lu) pour prier, et se couchent tôt. Tout est calme, peu de distractions externes. Tel est d'ailleurs l'un des objectifs de la vie monastique : se consacrer à Dieu, d'autant plus facilement que les stimulations inutiles - bruits perturbants, vitrines alléchantes ou sollicitations incessantes - sont absentes. À ce prix, on imagine que la concentration, cette capacité à porter notre attention sur un objet de manière soutenue, est préservée. Si vous avez déjà effectué un séjour dans un monastère, peut-être avez-vous remarqué cela. Cependant, nos vies ressemblent rarement à un monastère. Même si l'on essaie de ne pas répondre immédiatement aux multiples appels, messages, publicités et autres propositions, les stimulations et leurs possibilités n'ont jamais été aussi fortes. Tout en écrivant cet éditorial, je pense à plusieurs autres tâches plus stimulantes et visuelles que je pourrais faire. Vous êtes-vous déjà surprise, tout en regardant un film ou une série, à consulter votre smartphone ? Il m'arrive, quand je fais une recherche sur mon ordinateur et que celui-ci est trop lent, à la réaliser sur mon téléphone pour aller plus vite... Le sujet de l'attention, à évoquer avec délicatesse, nous concerne tous. L'enjeu est important. Outre l'importance de savoir « être là », tout simplement, sans rien de plus, l'attention à l'autre et à Dieu sont au cœur de notre bonheur. Bonne rentrée !

Solange Pinilla, rédactrice en chef

SOMMAIRE

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 4 | Quand la création nous parle du Créateur | 15 | Attention et concentration |
| 6 | Bienheureuse Inès Takeya, martyre à Nagasaki | 16 | Comment améliorer ses capacités d'attention ? |
| 7 | Avec Thérèse de Lisieux, prier simplement | 18 | Armelle : « Prendre l'air m'aide à clarifier mes pensées » |
| 8 | Inspirations : cadeaux solidaires | 19 | Vivre avec un trouble de l'attention |
| 9 | Les bonnes nouvelles de l'été | 21 | « Apprendre à voir », une formation pour admirer les œuvres d'art |
| 11 | 4 réalités méconnues sur les frères et sœurs | 22 | Pieter Brueghel l'Ancien et ses tableaux aux mille détails |
| 13 | Aiguiser son sens de la répartie | 24 | Agrippine, impératrice romaine |

COURRIER DES LECTRICES

« Votre magazine est une pépite que l'on fait connaître d'amie en amie, croyante ou pas ; que l'on laisse traîner sciemment sur la table de la cuisine pour que les amies des enfants qui passent à la maison le feuilletent l'air de rien ; que l'on donne à une tante,

une cousine pour partager des sujets qui touchent ; en bref, votre magazine est un rayon de soleil et de douceur bienveillante dans un monde où chacune d'entre nous cherche à mettre plus de sens et plus d'humain dans ses lectures de médias. Merci ! » *Isabelle*

« Dans *Zélie*, j'aimerais plus de découvertes d'associations, groupes de partage... J'ai par exemple découvert les Foyers de femmes grâce à votre article (*Zélie* n°75, p. 20) et depuis j'y suis toujours, quelle belle découverte ! Je me dis qu'il doit exister plein d'autres merveilles qui pourraient correspondre aux unes et aux autres. » *Hélène*



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 : Pexels

Les images sans crédit photo indiqué sont
sans attribution requise.

LES RAISONS DE CROIRE (2/6)

Quand la création nous parle du Créateur

Foi et science peuvent dialoguer harmonieusement, comme l'illustre cette fiction rédigée pour nos lectrices.

Quittant la place Denfert-Rochereau, Céline et Hugo rejoignirent l'Observatoire de Paris. Les deux amis s'étaient donné rendez-vous une heure en avance, habitués à échanger des nouvelles familiales et les derniers résultats de leurs travaux. Quelques jeunes croisés sur le site – où ils étaient pour ainsi dire chez eux, l'Observatoire faisant partie de l'Université Paris Sciences et Lettres – leur rappelèrent le temps de leurs études, désormais bien révolu. À l'époque, Céline avait choisi la physique et Hugo la biologie. Malgré leurs spécialités différentes, ou peut-être grâce à elles, les discussions avaient toujours été particulièrement fécondes.

Aujourd'hui, c'est une conférence d'astrophysique qui les avait attirés à l'Observatoire.

– Alors, toujours aussi fascinée par les mathématiques ? s'amusa Hugo. Aujourd'hui, on risque d'être servi...

Le biologiste avait raison de taquiner Céline : à bien des reprises, elle avait commenté, éblouie, la manière dont les mathématiques et la physique s'étaient rencontrées à partir du XVII^e siècle, laissant presque penser que le cosmos est structuré de façon mathématique. Céline sourit de bon cœur à son ami. C'était effectivement pour elle l'un des défis scientifiques les plus stimulants : les mathématiques, même sans être nécessairement le fond du réel, avaient montré que l'univers est particulièrement lisible, avec une unité et des lois qui séduisent notre intelligence. D'où venait cette intelligibilité ? Hugo concéda :



© Adobe Stock

– Bon, je suis d'accord, certaines prédictions physiques sont étonnantes : Mendeleïev et Higgs évoquant des éléments ou une particule avant leurs observations... mais je dois t'avouer que « ma » biologie utilise beaucoup moins les mathématiques... et que je vois moins de choses éblouissantes que toi. Moins de « merveilleuses régularités » en fait...

– Oui, bien sûr, répondit Céline, qui cherchait à décrypter la manière dont Hugo avait prononcé ces mots. Mais l'ADN n'est-il pas fascinant ? D'autant plus que nous savons qu'il est structuré selon le nombre d'or !

Interrompant un instant leur conversation pour saluer des confrères arrivés sur le site, Hugo et Céline contournèrent ensuite le bâtiment pour apercevoir le jardin. À vrai dire, leurs divergences ne s'arrêtaient pas à des questions de disciplines. La physicienne, au moment de ses études, avait bénéficié de lectures charpentées et de rencontres, d'où était né un goût pour le dialogue entre les sciences, la philosophie et la foi. Faute d'avoir eu la même chance, Hugo peinait à sortir de la stricte méthode de sa discipline. Selon lui, la rationalité humaine se limitait à celle des sciences expérimentales.

C'était pour eux une pierre d'achoppement que la cordialité n'avait pas totalement érodée. Céline regrettait que les scientifiques n'étudient pas plus la philosophie. Elle trouvait que les ponts entre les disciplines n'étaient pas assez nombreux. C'est pourquoi, il lui semblait important d'inviter son ami à cette conférence sur la figure de Georges Lemaître, ce prêtre catholique à l'origine de la théorie du Big Bang. Une belle figure d'harmonie entre la science et la foi, sans confusion de genres. La conférence devait reprendre des éléments biographiques, les principaux calculs de Lemaître et la difficile réception de ce nouveau modèle cosmologique pendant des décennies.

L'heure venue, les deux promeneurs pénétrèrent dans le prestigieux bâtiment et rejoignirent la salle Casini, au dallage marqué par la ligne du méridien de Paris. En ce début du mois de mai, la lumière venant du célèbre oculus frappait le sol de façon très nette.

La conférence s'ouvrit, récapitulant en introduction les apports des physiciens sur le commencement de l'univers. Au fond, la théorie du Big Bang et ses suites avaient d'abord fait comprendre que l'univers semblait bien avoir eu un commencement. Céline se remémora le principe de philosophie : ce qui a un commencement a une cause. Bien sûr, le Big Bang ne manquait pas de poser la question de l'existence de Dieu.

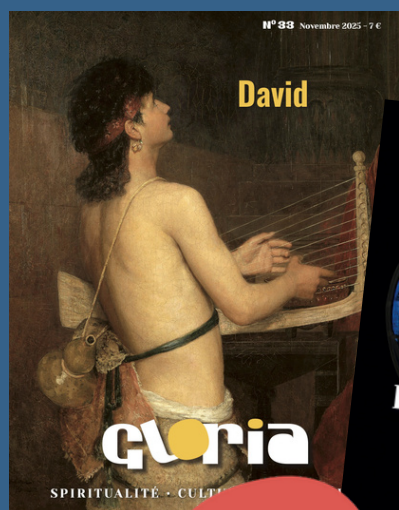
Le public, à la hauteur de la qualité de l'intervention, écoutait avec attention. Vers la fin de son intervention, le conférencier fit rapidement allusion aux discussions déclenchées après la mort du Chanoine Lemaître. De fait, dans les années 1970, on s'aperçut que les paramètres fondamentaux de l'univers étaient très finement réglés – de façon telle que la vie humaine pouvait apparaître. Si bien que des scientifiques posèrent la question d'un univers fait pour l'homme... d'où l'idée de projet éventuellement divin ! Céline se remémora alors toutes les subtilités du débat et surtout le nécessaire apport de la philosophie : la science ne peut seule trancher la ques-

tion de Dieu, puisque ses concepts et ses méthodes ne sont adaptés qu'aux réalités matérielles.

Une météo très favorable sublimait la salle Cassini. Hugo savourait tout autant le contenu de la conférence que les rayons du soleil transfigurant cette pièce à l'allure de cathédrale. Comment se faisait-il que la lumière de la vérité fût si difficile à chercher, tandis que celle du jour pût être goûtée sans effort ? Au moins Céline cherchait-elle à offrir à son ami de quoi réfléchir. Les affirmations des sciences ne sont pas toutes définitives, mais plus d'une ne pointaient-elles pas vers une Intelligence à l'origine du cosmos ? Et dans un regard contemplatif, ne pouvait-on pas voir à travers la beauté matérielle la signature d'un grand Artiste ? Céline aimait ce psaume : « Les cieux proclament la gloire de Dieu, le firmament raconte l'ouvrage de ses mains » (Psaume 18, 2). Oui, selon elle, la création était bien le premier message du Créateur.

Abbé Vincent Pinilla

Cette histoire – dans laquelle toutes les données scientifiques et philosophiques sont cependant exactes – constitue bien sûr une invitation à approfondir le dialogue entre la science et la foi. Nous renvoyons par exemple aux articles de Zélie : « Catherine Krafft : "La matière parle intensément de Dieu" » (*Zélie* n°78, p. 13) ; « Raison et amour, le sens de l'univers » (*Zélie* n°40, p. 4).



gloria

Un mensuel catholique
pour approfondir sa foi
et alimenter sa culture générale

Nouveau !
Le numéro
de septembre
est paru.

Pour des
lecteurs de
10 à 110 ans



LE MAGAZINE QUI VOUS ACCOMPAGNE TOUTE L'ANNÉE !

Numéros et abonnements sur magazine-gloria.fr

Bienheureuse Inès Takeya, martyre à Nagasaki

Le christianisme est introduit au Japon en 1549 par les missionnaires jésuites. En quelques décennies, il connaît un développement considérable. Nagasaki devient le principal centre du catholicisme japonais. Cette croissance suscite des inquiétudes parmi les dirigeants japonais qui craignent que le christianisme ne favorise une influence étrangère. Dès la fin du XVI^e siècle, commencent les premières persécutions : les missionnaires sont expulsés, les églises détruites, et les fidèles contraints d'abjurer leur foi sous peine de prison, de torture ou de mort.

C'est dans ce contexte qu'apparaît la figure d'Inès Takeya. Les documents fournissent peu d'informations sur sa jeunesse et sur sa famille car les archives ont été détruites. On sait qu'elle appartenait à la communauté catholique de la région de Nagasaki et qu'elle vivait sa foi avec une grande fidélité malgré les dangers. Chrétienne profondément engagée, elle accueille secrètement les missionnaires, organise des réunions de prière dans sa maison, transmet le catéchisme aux enfants.

En 1622, la répression atteint son paroxysme. Les autorités décident d'exécuter publiquement un grand nombre de missionnaires et de chrétiens japonais afin de décourager toute résistance. Le 10 septembre 1622 a lieu à Nagasaki ce que les historiens appellent le Grand martyre de Nagasaki. Cinquante-cinq personnes sont exécutées, parmi lesquelles des prêtres, des religieux, des catéchistes, des pères et mères de famille ainsi que plusieurs jeunes gens et enfants.

Inès Takeya, veuve de quarante-cinq ans, figure parmi ces condamnés. Les prisonniers sont conduits sur la colline du supplice devant une foule nombreuse. Certains sont décapités après avoir été attachés à des poteaux. D'autres sont brûlés vifs. Les condamnés prient, chantent des psaumes et encouragent leurs compagnons jusqu'au dernier moment. Leur sérénité impressionne de nom-

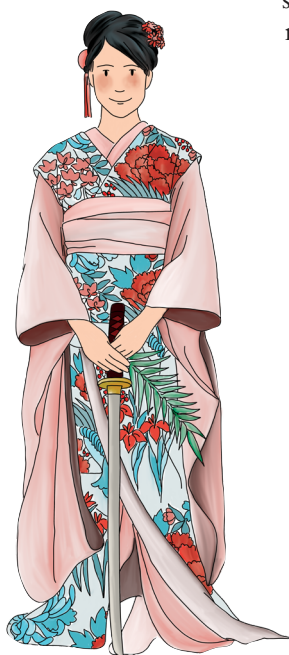
breux spectateurs. Les détails précis concernant la mort d'Inès ne sont pas connus mais les récits des témoins la comptent parmi ceux qui demeurèrent fidèles jusqu'à la fin. Sa mort ne fut pas seulement un acte de courage personnel. Elle devint également un témoignage collectif de la persévérance des communautés chrétiennes face à une persécution systématique.

Après cette exécution, le christianisme fut interdit dans tout le pays. Les survivants entrèrent dans la clandestinité pendant plus de deux siècles. La mémoire d'Inès Takeya ne disparut pas. En 1867, Pie IX béatifica les martyrs du Grand martyre de Nagasaki parmi lesquels figure Inès. Cette reconnaissance repose sur la certitude historique de son exécution pour la foi chrétienne et sur la permanence de son souvenir dans la tradition ecclésiale. Elle est aujourd'hui honorée dans l'archidiocèse de Nagasaki et le lieu des anciennes persécutions est devenu un site de prière et de pèlerinage.

La figure d'Inès Takeya illustre le rôle essentiel des femmes dans l'histoire du christianisme japonais. Elles furent des piliers des communautés locales et leur fidélité permit la transmission de la foi dans des circonstances d'une extrême difficulté. La bienheureuse Inès continue d'être vénérée comme l'une des grandes figures des martyrs japonais du XVII^e siècle.

Mauricette Vial-Andru

Illustration > Térébenthine et gomme arabique
terebenthinegomme-arabique.com



© Térébenthine et gomme arabique

Prière pour la rentrée

« De quel amour j'aime Ta loi :
tout le jour je la médite !

Je surpasse en habileté mes ennemis,
car je fais miennes pour toujours Tes volontés.

Je surpasse en sagesse tous mes maîtres,
car je médite Tes exigences.

Je surpasse en intelligence les anciens,
car je garde Tes préceptes. »

Psaume 118



LIRE LES FEMMES DOCTEURS DE L'ÉGLISE (4/4)

Avec Thérèse de Lisieux, prier avec simplicité

En 1997, pour le centenaire de sa mort, Thérèse de Lisieux est proclamée Docteur de l'Église. En effet, elle a apporté une vision de la sainteté accessible à chacun, fondée sur une profonde confiance en Dieu.

Dans ce texte issu du « Manuscrit C », écrit à la demande de la mère prieure de son carmel, Thérèse évoque la prière comme la parole pleine d'amour d'un enfant vers son père ou sa mère.

« Quelle est donc grande la puissance de la Prière ! On dirait une reine ayant à chaque instant libre accès auprès du roi et pouvant obtenir tout ce qu'elle demande.

Il n'est point nécessaire pour être exaucée de lire dans un livre une belle formule composée pour la circonstance ; s'il en était ainsi... hélas ! que je serais à plaindre !... En dehors de l'office Divin que je suis bien indigne de réciter, je n'ai pas le courage de m'astreindre à chercher dans les livres de belles prières, cela me fait mal à la tête, il y en a tant !... et puis elles sont toutes plus belles les unes que les autres... Je ne saurais les réciter toutes et ne sachant laquelle choisir, je fais comme les enfants qui ne savent pas lire, je dis tout simplement au Bon Dieu ce que je veux lui dire, sans faire de belles phrases, et toujours Il me comprend...

Prière : que faire des distractions ?

Marie de la Trinité, novice du carmel de Lisieux, rapporte à propos de sainte Thérèse de Lisieux dans ses *Conseils et souvenirs* :

« Je me désolais de mes nombreuses distractions dans mes prières : "Moi aussi, j'en ai beaucoup, me dit-elle, mais aussitôt que je m'en aperçois, je prie pour les personnes qui m'occupent l'imagination, et ainsi elles bénéficient de mes distractions." »



Wikimedia commons

Pour moi, la prière, c'est un élan du cœur, c'est un simple regard jeté vers le Ciel, c'est un cri de reconnaissance et d'amour au sein de l'épreuve comme au sein de la joie ; enfin c'est quelque chose de grand, de surnaturel, qui me dilate l'âme et m'unit à Jésus.

Je ne voudrais pas cependant, ma Mère bien-aimée, que vous croyiez que les prières faites en commun au chœur, ou dans les ermitages, je les récite sans dévotion. Au contraire j'aime beaucoup les prières communes car Jésus a promis de se trouver au milieu de ceux qui s'assemblent en son nom (Mt 18, 19-20) je sens alors que la ferveur de mes sœurs supplée à la mienne, mais toute seule (j'ai honte de l'avouer) la récitation du chapelet me coûte plus que de mettre un instrument de pénitence... Je sens que je le dis si mal ! J'ai beau m'efforcer de méditer les mystères du rosaire, je n'arrive pas à fixer mon esprit...

Longtemps je me suis désolée de ce manque de dévotion qui m'étonnait, car j'aime tant la Sainte Vierge qu'il devrait m'être facile de faire en son honneur des prières qui lui sont agréables. Maintenant je me désole moins, je pense que la Reine des Cieux étant ma MÈRE, elle doit voir ma bonne volonté et qu'elle s'en contente. Quelquefois, lorsque mon esprit est dans une si grande sécheresse qu'il m'est impossible d'en tirer une pensée pour m'unir au Bon Dieu, je récite très lentement un « Notre Père » (Mt 6, 9-13) et puis la salutation angélique ; alors ces prières me ravissent, elles nourrissent mon âme bien plus que si je les avais récitées précipitamment une centaine de fois... (Lc 1,28) (Mt 6, 9-13)

La Sainte Vierge me montre qu'elle n'est pas fâchée contre moi, jamais elle ne manque de me protéger aussitôt que je l'invoque. S'il me survient une inquiétude, un embarras, bien vite je me tourne vers elle et toujours comme la plus tendre des Mères elle se charge de mes intérêts. »

Extrait choisi par Solange Pinilla

Source > *Manuscrit C, Folio 25 recto et verso, Folio 26 recto* (découpage en paragraphes par nos soins). Archives du Carmel de Lisieux.

INSPIRATIONS Cadeaux solidaires

Et si pour la rentrée, nous décidions de privilégier des achats qui font, en plus, le bien ? Par exemple, la marque de mode Mister K. (8) verse 5 % du bénéfice mensuel de nombre de ses pièces au centre de lutte contre le cancer Gustave Roussy. Créatrice de robes de mariée (5), Marie de Boissieu reverse 1 % de son chiffre d'affaires à des associations environnementales via 1 % for the Planet. Privilégier des produits fabriqués en Esat par des personnes handicapées (9), comme sur le site SoliShop, est également vertueux. *É. J.*



1



2



3



4



5



6



7



8



9

1. Boucles d'oreille Croix de Malte (Fleur Nabert x Ordre de Malte). 2. T-shirt rayé (Caladia x Maison de Nicodème - unité de soins palliatifs). 3. Éponge lavable et réutilisable (Angie Be Green x Secours catholique). 4. T-shirt Léon - pour la venue du pape en France (Fidem x SOS Calvaires). 5. Robe de mariée Marie de Boissieu (Marie de Boissieu x 1% for the Planet). 6. Sac banane (Les Sauveteurs en mer). 7. Sablés comté sésame (Ramdam social x Secours populaire). 8. Blazer Edgar tweed kaki (Mister K. x Gustave Roussy). 9. Miel de l'Esat La Roumanière (via SoliShop).

Les bonnes nouvelles de l'été

SOCIÉTÉ Le 14 juin 2026, l'entreprise My Little Paris a organisé, avec le soutien d'une centaine de structures partenaires (musées, restaurants, magasins, et même l'église américaine de Paris), une journée sans écran nommée « Paris Hors Ligne ». Les participants de cette journée étaient invités à passer toute la journée sans écran récréatif ni publications de réseaux sociaux et autres perturbateurs, privilégiant à la place le plaisir de la conversation, des jeux de société, des visites de musée et concerts ou des promenades sans GPS. Cette journée, qui a rencontré un réel succès, était la deuxième édition. Prochain dimanche déconnecté d'un de leurs partenaires, The Offline Club : une après-midi peinture le 27 septembre.

NUMÉRIQUE Le Règlement européen relatif à l'usage des logiciels d'intelligence artificielle a franchi une nouvelle étape le 2 août, avec désormais l'obligation, pour les structures utilisant des agents conversationnels générés par IA, d'en informer clairement leurs clients, afin que ceux-ci sachent dès l'abord que leur conversation ne se déroulera pas avec une personne humaine, mais avec un logiciel informatique. Autre évolution ; les films, images, musiques générés par IA devront être signalés par un élément reconnaissable, afin de savoir qu'il ne s'agit pas de productions strictement humaines. Les contenus générés par IA et pouvant faire passer pour vrai ce qui n'a aucune réalité devront être signalés de manière claire, pour que le public ne puisse imaginer voir une authentique information, alors qu'il s'agit d'un montage. Les contenus dont les informations auront été intégralement ou très largement traités par des logiciels d'IA devront être signalés également, lorsqu'il s'agit de sujets d'intérêt général, comme par exemple l'analyse des résultats électoraux.

Ces mesures contraignantes d'usage des IA seront progressivement élargies en 2027 et 2028 pour répondre aux défis que posent ces utilisations. En attendant, les entreprises et les administrations doivent désormais se mettre en conformité avec les mesures publiées le 2 août.



© Jesus Festival

FOI L'été a été riche en événements chrétiens joyeux et fervents. Parmi eux, le Jesus Festival qui a rassemblé 7 500 personnes à Paray-le-Monial du 21 au 23 août (photo), avec de nombreux groupes de musique, catholiques et protestants. Ou encore, le Festival Santos, qui a rassemblé plus de 2000 jeunes de 25 à 35 ans à la basilique de Montmartre, dans la lancée des JMJ de Lisbonne ; au programme, prière, formation, concerts, et même un déjeuner spécialement pour les catéchumènes et néophytes.

Un événement chrétien à noter dans vos agendas : le Salon des Auteurs chrétiens de Tours, le samedi 10 octobre. Zélie sera présente comme partenaire et animera deux tables rondes, l'une sur Dieu et l'argent, l'autre sur les recommençants.

ÉPARGNE Le ministre de l'économie et des finances a décidé, le 1^{er} août, d'augmenter le taux de rémunération du livret A, qui passe de 1,5 à 1,7 %, en accord avec les propositions du gouverneur de la Banque de France, et ce afin de suivre la progression de l'inflation en France. Le livret de développement durable et solidaire a suivi la même progression. Enfin, le livret d'épargne populaire,

Chère lectrice, qui êtes-vous ?

**Aidez-nous à mieux vous connaître
et vous accompagner par nos articles !**

Répondez à notre enquête de lectorat
jusqu'au 23 septembre 2026.

> forms.gle/JbPrq8ZiFLC9Pbwg6

Un grand merci pour vos réponses.

dont la rémunération devait reculer à 2,2 %, est resté à 2,5 %. Ces différentes mesures ont pour objectif de maintenir l'attractivité de ces livrets, afin de stimuler l'épargne française, laquelle est utilisée par les banques pour financer divers secteurs de l'économie, notamment le logement social, l'économie sociale et solidaire ou la politique de la ville, pour ce qui concerne le livret A.

AMITIÉ Depuis près de 45 ans, l'association [Epistola](#) propose d'écrire et de correspondre avec d'autres personnes. Par mail ou voie postale – ou par téléphone –, l'idée est de créer des liens, des amitiés, et de susciter des échanges. Les profils des adhérents sont rassemblés dans un annuaire. L'association est basée à Croissy-sur-Seine (Yvelines) mais concerne des personnes de toute la France. Elle apporte du soutien à tous, et particulièrement à des personnes isolées, âgées ou même en Ehpad. « *Epistola me permet de rejoindre une petite ronde d'amies de plume aux goûts partagés et aspirations communes, dont fait partie la spiritualité*, nous raconte Monique Ducret, une adhérente. *Il est agréable de recevoir, et de confectionner et envoyer de belles lettres.* »

CINÉMA Après avoir souffert de l'épidémie de Covid et d'une certaine désaffection du public tenté par la concurrence des séries, les salles de cinéma ont connu, au premier semestre 2026 et durant l'été, une croissance très forte de la fréquentation, de l'ordre de 22 %. Cette croissance a été notamment remarquée en juillet, où le public a plébiscité les salles de cinéma tant pour fuir les fortes chaleurs de l'extérieur que pour bénéficier d'une programmation dont la bonne qualité a été remarquée, en particulier avec *La Bataille de Gaulle*, ou certaines superproductions américaines comme *L'Odyssée*.

TRANSPORTS L'électrification du marché de l'automobile a connu une nette augmentation en 2026. En juillet 2026, le pays a dépassé les 200 000 bornes publiques de recharge de voitures électriques. La croissance des installations, certes moins dynamique qu'en 2025, est restée donc assez soutenue. Du côté des ventes de voitures électriques, celles-ci ont très nettement augmenté ces dernières. Elles ont représenté 29 % des ventes de voitures pour le premier semestre 2026, et 35 % sur le seul mois de juillet. Pour mémoire, durant toute l'année 2025, les ventes de véhicules électriques représentaient 20 % du total.

ÉGLISE À 52 ans, Caroline Vermeulen est la première femme ambassadrice de Belgique près le Saint-Siège. Elle a présenté ses lettres de créance à Léon XIV le 27 août. Issue d'une famille de diplomates, elle a travaillé dans le service diplomatique belge en Russie, en Chine et dernièrement en Autriche, comme le rappelle le site CathoBel. Elle a déclaré au pape qu'elle était honorée de pouvoir, dans cette fonction d'ambassadrice, servir non seulement son pays, mais aussi sa foi.

ÉGLISE Ouvertes le lundi 10 août à midi sur le site officiel de la visite pontificale de Léon XIV en France programmée du 25 au 28 septembre, les inscriptions ont affiché un succès immédiat et considérable. Ainsi, le soir-même du 10 août, on dénombrait plus de 200 000 fidèles inscrits pour la messe prévue le samedi 26 septembre sur la place de la Concorde et les Champs-Élysées. De son côté, la veillée de prière organisée pour les jeunes au Stade de France affichait complet également dès le premier jour. Pour préparer cette venue, le compte Instagram [Génération Léon XIV](#) propose des phrases du pape sélectionnées par des jeunes.

ÉCONOMIE Malgré les incendies et les canicules, l'été 2026 a été une bonne saison touristique, a affirmé le ministre du Commerce Serge Papin, le 25 août. Même sur la base de chiffres provisoires, on peut déjà souligner le poids des touristes chinois, américains ou encore coréens avec un pouvoir d'achat important. Un bilan d'Alliance France Tourisme a également noté une augmentation du taux d'occupation sur le littoral de la Manche, et on a constaté une hausse du tourisme au nord de la Loire et en montagne. Le tourisme en Gironde a pu redémarrer en douceur après les incendies.

Gabriel Privat

6^{ème} édition **Salon des Auteurs Chrétiens**

SAMEDI 10 OCTOBRE

10H - 18H 

COLLÈGE ST GRÉGOIRE | 3 Quai Paul Bert 37000 Tours



6 tables rondes — entrée libre — ouverte 40 auteurs

VENDREDI 9 OCTOBRE 2026 19h00 | Remise de 5 Prix Littéraires
COLLÈGE ST GRÉGOIRE 20h30 | Veillée de louange et témoignage

4 réalités méconnues sur les frères et sœurs

Beaucoup a déjà été dit sur les relations dans une fratrie – notamment dans le dossier que Zélie leur a consacré (voir le numéro de [février 2024](#)). Cependant, les dernières études scientifiques livrent de riches informations sur ce lien unique.

« La relation frères-sœurs, qui peut durer de quatre-vingts ans à quatre-vingt-dix ans, est bien souvent la plus longue relation au cours d'une vie », rappelle Héroïse Junier, docteur en psychologie du développement de l'université Paris-Cité, dans son livre *Frères et sœurs : une histoire de complicité et de rivalité* (éditions des Arènes), dont nous reprenons de passionnants éléments dans cet article. La relation frères-sœurs est émotionnellement désinhibée et induit des émotions fortes, agréables ou désagréables.

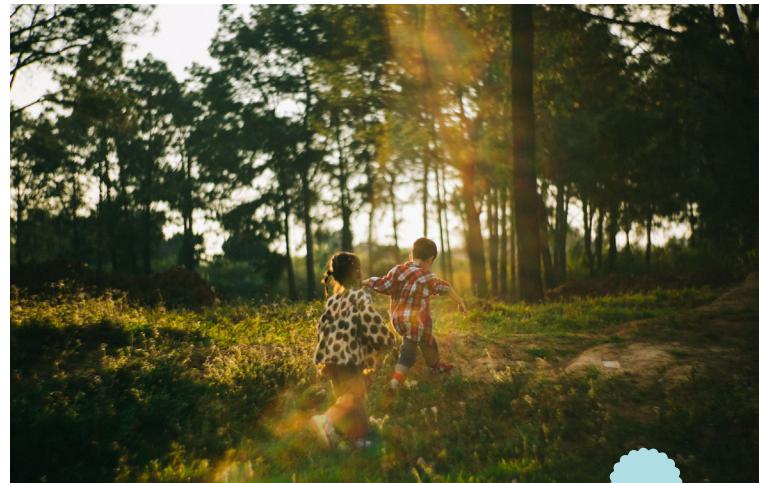
Les études scientifiques des vingt dernières années nous révèlent certaines tendances en lien avec les frères et sœurs ; bien sûr, il ne s'agit pas de fatalités, simplement des risques statistiques.

1 Les cadets pourraient avoir moins d'opportunités.

Selon des études, les cadets auraient davantage de risques d'avoir un quotient intellectuel légèrement plus faible que l'aîné, un moins bon niveau de vocabulaire à l'âge de 2 ans (observation réalisée sur un échantillon de 12 296 enfants), un niveau d'éducation plus bas et des revenus moins importants à l'âge adulte.

Pourquoi ? Le niveau intellectuel moyen de la famille baisse mécaniquement au fur et à mesure de la naissance des enfants, puisque la moyenne d'âge et les ressources parentales disponibles par enfant diminuent à chaque nouveau bébé. Les interactions avec de grands frères et sœurs sont moins riches et variées qu'avec les adultes.

La disponibilité des parents n'étant pas extensible, des cadets auront moins interagi en tête-à-tête avec eux que l'aîné ; leur niveau langagier, qui dépend beaucoup de la stimulation par les adultes dans la petite enfance, peut s'en ressentir. Les études montrent aussi que les parents auraient tendance à moins préserver les cadets des écrans que l'aîné.



Pexels

Héroïse Junier, dans *Frères et sœurs*, conseille donc aux parents de stimuler le cadet autant que l'aîné ; de lui lire des livres, de lui parler en tête-à-tête avec un vocabulaire diversifié, ou encore de le préserver des écrans autant que l'aîné.

Cependant, ces effets seraient moins marqués chez des enfants d'un milieu socio-économique favorable, une fratrie comptant peu d'enfants, ou avec un écart d'âge plus élevé (6 ans ou plus entre l'aîné et le cadet).

Notons aussi que la position de l'aîné n'est pas forcément plus enviable, car les parents ont tendance à se montrer plus exigeants avec lui qu'avec les cadets.

2 Les enfants uniques sont aussi sociables que les autres.

Même si en 1890, le psychologue Stanley G. Hall définissait le fait d'être enfant unique comme une « maladie en soi », les études montrent heureusement que cet état n'est pas du tout une tare.

« Étant davantage stimulés par les adultes, les enfants uniques pourraient manifester de meilleures compétences cognitives, langagières et de meilleurs résultats scolaires, surtout s'ils évoluent dans un milieu favorisé », énonce Héroïse Junier.

Le fait d'être sociable pour un enfant dépend de son tempérament (il le sera davantage, s'il est extraverti), du style d'éducation de ses parents (un style autoritaire augmente l'agressivité ou l'anxiété) et de la vie en dehors de la famille. Sur ce dernier facteur, les années entre 3 et 5 ans sont une période sensible pour le développement social de l'enfant : il échange, joue, partage. L'enfant unique a donc intérêt à être régulièrement en contact avec d'autres enfants de son âge, ce qui sera le cas avec ses camarades, voisins, cousins ou amis.

3 Pour réduire les disputes entre enfants, mieux vaut intervenir en médiateur qu'en justicier.

Quand en 2014, une étude canadienne forme un groupe de parents aux techniques de médiation, et recrute un deuxième groupe sans le former, une différence im-

portante est constatée, sept mois plus tard. Les enfants du groupe « médiation » étaient plus à l'écoute du point de vue de leur frère ou de leur sœur pour résoudre le conflit, parvenaient mieux à trouver un compromis et mettaient davantage des mots sur leurs émotions, par rapport aux enfants des parents de l'autre groupe.

Quelle est cette stratégie de médiation ? Pour résumer, l'idée n'est pas de savoir « qui a commencé », mais d'écouter chacun, d'aider à trouver une solution ensemble, et de rappeler les interdits ; cela évitera que l'un soit puni et en tienne rancune à l'autre, augmentant frustration et agressivité.

D'abord, réagir avec calme en respirant et en se disant : « Si j'arrive à rester calme, ils vont apprendre à rester calmes ! » Ensuite, observer la situation sans entrer dans le jugement : « Je vois que... C'est bien cela ? » Puis commencer un processus de négociation entre vos enfants, par exemple s'ils veulent tous les deux le même jouet : « Comment peut-on faire ? Vous avez des idées ? » S'il n'y a pas de solution, leur proposer des compromis (chacun son tour, un autre jouet...) et leur laisser choisir l'idée qu'ils préfèrent.

Mieux vaut également poser l'interdit : « Tu sais qu'il est interdit de taper, car tu risques de blesser ta sœur et de lui faire peur ». Et mettre des mots sur son émotion et lui montrer comment agir autrement : « Au lieu de taper, tu peux lui dire que tu es en colère. Regarde, je te montre. » S'il réussit, l'encourager chaleureusement.

Évidemment, cette stratégie n'est pas facile à mettre en place. Aucun parent n'est capable de réagir de manière

constructive à tous les conflits ; mieux vaut rester indulgent avec soi-même.

4 Dans certaines cultures, les frères et sœurs s'entendent mieux.

À l'inverse des sociétés individualistes – comme en France ou aux États-Unis –, dans les sociétés collectivistes, où le groupe prime sur l'individu, comme en Chine, au Japon, en Inde ou au Mexique, une très grande importance est accordée à la famille, qui peut être sacralisée.

La solidarité entre frères et sœurs est encouragée, et la rivalité, très mal perçue. Les études observent davantage de chaleur et moins de conflits dans ces fratries que dans celles des sociétés individualistes. Les disputes existent, mais sont moins violentes. De toute façon, les parents, dont les relations avec leurs enfants sont plus hiérarchiques – voire dominatrices –, ne le toléreraient pas.

Héloïse Junier conseille de s'inspirer de l'aspect positif des relations frères-sœurs dans ces cultures, par exemple en pointant les moments où leurs enfants coopèrent ou se font des câlins, pour les encourager.

On sait de manière générale, grâce aux études menées, que les relations avec un frère ou une sœur permettent le plus souvent de développer la capacité à comprendre l'autre, de trouver du réconfort lors de périodes de vie stressantes et même d'avoir une meilleure santé physique à l'âge adulte.

Elise Tablé



**REJOINS UNE
COLOCATION SOLIDAIRE
ET TRANSFORME TON QUOTIDIEN
ET CELUI DES AUTRES !**



martheetmarie.fr



Maisons à partager
entre femmes enceintes
et jeunes pros.

Rejoins-nous !



Aiguiser son sens de la répartie

Entendre une remarque gênante ou blessante, et ne pas parvenir à répondre ? Cela nous est tous déjà arrivé. La bonne réplique parvient parfois plus tard à notre esprit. Pour s'entraîner à rebondir de manière efficace et respectueuse, quelques conseils peuvent aider.

« *Tu es toujours en retard le matin !* », « *Tu n'as pas un peu grossi ?* » ou encore « *Est-ce que tu comptes avoir des enfants ?* » Face à une parole qui semble injustifiée ou maladroite, on reste parfois coi. Cela tient à nos modes de défense préhistoriques : fuir, faire le mort, ou attaquer, comme le souligne le coach en prise de parole Emmanuel Chila dans son livre *Je dis ça, je dis rien ! Avoir enfin de la répartie... Et arrêter de trouver la bonne réplique trois heures plus tard* (Eyrolles), livre dont nous nous inspirons en grande partie pour cet article.

« **L'impact d'une remarque** qui te cloue le bec, quand tu la subis, fissure ta confiance, ton expertise, ta confiance en tes compétences, explique Emmanuel Chila. Elle frappe à plusieurs endroits et te fait douter de toi. Tu entames donc une courbe du deuil – colère, rage, tristesse, déni –, et tu trouves toujours la solution trop tard. »

D'autres personnes vont réagir rapidement, mais de manière instinctive et même excessive.

Le mieux est d'analyser rapidement le commentaire, d'observer l'effet de celui-ci sur nous tout en gardant à l'esprit qu'il dit quelque chose sur l'interlocuteur, plus que sur nous. Le but n'est pas de se venger, mais de dialoguer en montrant à l'autre que ce qu'il dit n'est pas acceptable.

Quelle démarche adopter concrètement ? D'abord, on peut se demander si la personne en face avait réellement l'intention de nous blesser. Souvent, ce n'est pas le cas. Elle peut avoir une bonne intention, mais prononcer une parole non ajustée. Par exemple : « *Je ne peux jamais compter sur toi. Tu n'as pas été présente sur le dossier.* » L'interlocuteur veut provoquer une prise de conscience, mais sa remarque est inadaptée car elle accuse sans ménagement. Cependant, il arrive aussi que la remarque soit volontairement agressive, afin de déstabiliser et choquer.



Pexels

Pour développer son sens de la répartie, Emmanuel Chila distingue des « techniques d'autodéfense » de deux types : celles du tac au tac, pour remettre à niveau la conversation, et qu'il faut assumer si l'on veut qu'elles touchent vraiment ; et celles de fond, qui demandent un peu plus de réflexion.

Parmi les techniques « ping-pong », il y a la répartie de précision ; il ne faut pas hésiter à paraître naïf en posant des questions : « *Que veux-tu dire exactement ?* », « *Qu'est-ce qui te permet d'affirmer cela ?* », « *Si j'ai bien compris, le fait que je sois en retard aujourd'hui t'irrite parce que j'ai déjà été en retard une autre fois, c'est cela ?* »

On peut aussi faire part de son inconfort : « *Ce que tu dis me met mal à l'aise.* » Parfois, on peut refuser clairement de discuter : « *Je ne cautionne pas, ces propos n'ont rien à faire dans la conversation.* »

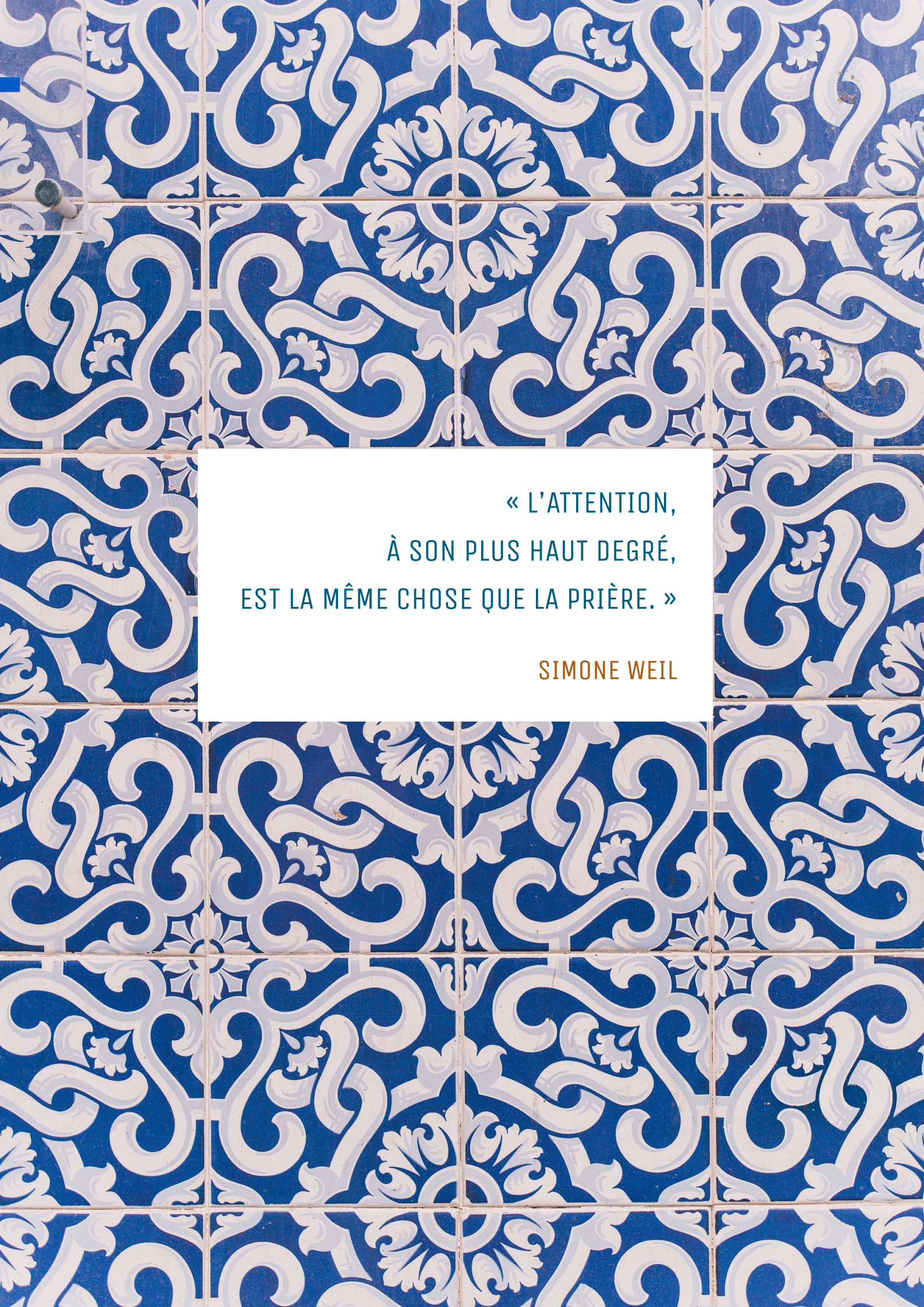
Certaines « techniques de fond » pour répondre, avec lesquelles s'entraîner également, demandent davantage de préparation et de confiance en soi. Ainsi, on peut anticiper la réaction de l'autre : « *Tu pourrais me dire ceci ou cela.* » Il est possible de faire appel à l'autorité – la loi, le règlement, la hiérarchie. Chercher des alliés, lors d'une réunion, permet également d'apporter du poids à sa réponse. On peut aussi utiliser la dérision et l'humour, avec parcimonie : « *C'est pas comme si je te l'avais pas déjà dit quinze fois !* » « *Je pense qu'à la seizième, je devrais m'en souvenir.* »

Enfin, on peut aussi poser le cadre : « *Je vais noter vos questions, et j'y répondrai à la fin.* » D'ailleurs, il peut être aussi nécessaire de recadrer. À la remarque acerbe : « *Votre livre est inutile* », on peut rappeler par exemple : « *Les jugements sur le sujet n'ont pas leur place dans cet espace convivial et constructif.* » Cela a le mérite d'être clair.

Solange Pinilla

Fin de partie

Parfois, il vaut mieux ne pas répondre ou arrêter la conversation, car la personne n'est pas ouverte au dialogue. Le but n'est pas d'avoir le dernier mot, mais de faire part de son point de vue, en respectant l'autre.

The background of the image is a wall of square tiles. Each tile has a blue base color with a white, ornate, symmetrical pattern. The pattern consists of swirling, leaf-like motifs that resemble stylized acanthus leaves or floral designs. The tiles are arranged in a grid, with visible white grout lines. In the center of the image, there is a white rectangular box containing text. The text is in a teal or dark blue color, using a serif font. The quote is centered within the box. Below the quote, the name 'SIMONE WEIL' is written in a smaller, orange-brown serif font.

« L'ATTENTION,
À SON PLUS HAUT DEGRÉ,
EST LA MÊME CHOSE QUE LA PRIÈRE. »

SIMONE WEIL

Attention et concentration

Savez-vous qu'un tour de magie est souvent fondé sur une technique de détournement de l'attention ? Le regard du spectateur est attiré par un endroit précis, et pendant ce temps, un autre objet disparaît ! Il faut dire que notre attention est très mobile. Si elle voit quelque chose qui bouge, qui brille, qui tinte, qui surprend, elle va avoir un réflexe : peut-être est-ce intéressant ? satisfaisant ? émouvant ? dangereux ?

Si vous avez du mal à vous concentrer, pour travailler, prier ou écouter quelqu'un, si vos préoccupations affluent régulièrement, rien de plus normal. « Notre système cérébral n'a pas été conçu pour garder une intention sur le long terme, explique l'auteur et mentaliste Fabien Olicard dans *Votre attention est votre superpouvoir* (First éditions). Au contraire, il est fait pour se mettre à jour régulièrement, pour réagir à notre environnement et à nos pensées. C'est ce qui vous permet d'être agile mentalement (et c'est une bonne chose), mais ce que vous gagnez d'un côté vous le perdez de l'autre en ayant des intentions instables. » D'ailleurs, l'enjeu n'est pas de « retrouver » notre attention, mais plutôt la maintenir : notre attention se fixe toujours sur quelque chose.



Pexels

Qu'est-ce que l'attention, alors ? C'est la capacité à fixer ses perceptions et à en garder les éléments essentiels ; c'est nécessairement faire un tri.

La concentration, elle, consiste à choisir ou diriger notre attention, et s'y tenir. L'attention est liée naturellement à d'autres fonctions cognitives, comme la mémoire ; elle est « le premier maillon de toute activité mentale structurée : comprendre, apprendre, raisonner ou créer », comme le souligne Félicité de Carayon, dans *10 rituels pour apprendre à apprendre* (Boleine).

Aujourd'hui, pour différentes raisons – consommation accrue d'écrans ainsi que de sucre, baisse du temps de sommeil... –, les capacités de concentration des personnes ont tendance à diminuer. Il est intéressant de se demander comment muscler sa concentration, mais aussi accepter de vivre avec moins de stimulations. Le changement est possible et l'enjeu passionnant.

Solange Pinilla

Éduquer à l'attention

L'attention se travaille dès l'enfance, et on en perçoit très vite l'importance à l'école : difficile d'apprendre, si l'on n'est pas attentif.

Dans *10 rituels pour apprendre à apprendre* (Boleine), Félicité de Carayon, diplômée en neurosciences, évoque l'attention comme l'un des leviers essentiels de l'apprentissage, avec l'estime de soi, la motivation, la maîtrise de l'impulsivité et la valorisation de l'erreur.

Le premier ennemi de l'attention est, sans surprise, l'exposition aux écrans. « Dans les années 60

et 70, un plan de dessin animé durait environ huit secondes, explique Félicité de Carayon. Ce temps permettait aux enfants d'intégrer les informations auxquelles ils étaient soumis, les comprendre et ressentir les émotions des héros. Cette moyenne est descendue aujourd'hui à deux secondes environ. Or, des études ont montré que dix minutes de visionnage de ces dessins animés à un rythme ultra soutenu suffisaient à impacter immédiatement la capacité de concentration et de maîtrise de soi des enfants. »

Avant chaque usage de l'écran, l'enfant ou l'adolescent peut se poser ces trois questions énoncées par le spécialiste de l'attention Jean-Philippe Lachaux : pourquoi j'allume cet écran ? Pour combien de temps ?

Qu'est-ce que cela va m'apporter ?

Plus généralement, pour améliorer son attention, l'enfant peut découper les tâches en mini-tâches : dans la relecture d'une dictée, relire d'abord les verbes, puis les pluriels, puis les accords adjectif-nom, et ainsi de suite.

D'autres nombreux conseils donnés par Félicité de Carayon permettent de réajuster une attention souvent soumise à des vents contraires. *S. P.*



Comment améliorer ses capacités d'attention ?

Ces quelques pistes d'action permettent d'être plus attentifs à ce qui nous entoure, d'apprivoiser l'ennui, et de nous concentrer plus longtemps

- **Ne pas faire deux choses en même temps.**

Imaginez que vous demandez à un marathonnien de s'arrêter au bout de 500 mètres, de tricoter une écharpe pendant trois minutes, puis de courir à nouveau 500 mètres, de tricoter à nouveau trois minutes... « *Vous allez l'épuiser et il n'avancera pas à la hauteur de ses compétences (en plus il y a de fortes chances que vous finissiez avec une écharpe très moche)* », explique Fabien Olicard, mentaliste et auteur, dans son livre *Votre attention est votre superpouvoir* (First éditions).

Notre cerveau n'est pas fait pour être multitâche, c'est-à-dire effectuer plusieurs tâches qui demandent de mobiliser des ressources importantes et différentes. Faire une chose à la fois est préférable, hormis pour les tâches automatisées comme marcher ou conduire. Lire un roman, et s'arrêter toutes les 5 minutes pour répondre à des messages n'est donc pas idéal...

En revanche, vider les poubelles de la cuisine et nettoyer les carreaux de la chambre utilisent les mêmes ressources cognitives, donc ce ne sont pas vraiment deux tâches différentes. Même chose pour mettre son clignotant en voiture et passer la seconde : ces deux actions restent un mode monotâche pour le conducteur, car il s'agit des mêmes ressources cognitives. Il s'agit donc d'une seule et même tâche.

- **Choisir une stratégie de concentration.**

Dans *À la reconquête de l'attention*, la coach et formatrice Anne de Pomereu cite *Deep Work* de Cal Newport, qui distingue quatre modes de concentration. Le mode monastique consiste à s'isoler radicalement pour se consacrer complètement à l'activité principale ; certains auteurs le font pour écrire un livre. La stratégie bimodale consiste à consacrer une partie du temps au travail concentré (quelques journées ou demi-journées) et le reste aux activités qui demandent moins d'attention.

Le mode rythmique, lui, consiste à créer une chaîne avec des temps de concentration – par exemple, s'entraîner au piano un peu tous les jours. Enfin, le mode jour-



Pexels

nalistique concerne la création de plages de concentration plus isolées. Le spécialiste Jean-Philippe Lachaux a inventé le concept de « bulles d'attention ».

- **Créer un environnement propice à l'attention.**

On peut observer si on arrive mieux à se concentrer personnellement dans le silence, la musique, le bruit, seul, ou avec d'autres personnes alentour. Anne de Pomereu se souvient de la médiathèque de Bayeux : « *Confortablement installée dans un fauteuil club avec tablette réglable, repose-pied, espace de rangement pour le sac, prises dans le bras du fauteuil, j'ai eu l'impression d'être une VIP en transit. L'ambiance bibliothèque, la présence studieuse des autres, la belle lumière, le silence, l'abondance de livres, tous ces éléments m'ont permis d'avancer sereinement dans une bulle de concentration.* »

Prendre le temps de lire (un quart d'heure après le déjeuner de manière ritualisée, par exemple) et d'être dans le silence – qui peut être un ami – aide à favoriser l'atten-

L'attention achetée

Le poisson rouge peut fixer son attention 8 secondes, puis remet à zéro son univers mental. Bruno Patino, dans le livre à succès *La civilisation du poisson rouge* (Le livre de poche) raconte comment un employé de Google a expliqué que pour les *millennials*, qui ont grandi avec les écrans, l'attention décroche au bout de 9 secondes, en quête d'un nouveau stimulus. *La civilisation du poisson rouge* décrit comment les géants du numérique ont décidé de capter le temps des utilisateurs, en accrochant continuellement leur attention, s'appuyant ainsi sur les recherches en captologie de l'université de Stanford. L'espace publicitaire à vendre étant illimité sur Internet, mieux vaut récupérer du temps et des données sur le comportement des utilisateurs, pour mieux les faire cliquer et acheter. Même au prix d'une forme d'addiction aux écrans... *É. P.*



tion et l'intériorité, comme le souligne le pape Léon XIV dans *Magnifica humanitas* sur l'intelligence artificielle : « Il faut promouvoir une véritable hygiène de l'attention : des rythmes qui prévoient le silence, l'étude approfondie, la lecture, la confrontation mesurée ; sans ces éléments, la liberté intérieure risque d'être compromise. »

• Poser une intention avant de commencer une action.

« Allez, j'écris trois paragraphes de cet article », « Je vais étendre toute la machine de linge », « Je regarde ce site, mais seulement jusqu'à 12 h 25 »... Autant de tâches précises et quantifiées. « Plus l'intention de départ est claire, plus votre système cognitif sera mobilisé efficacement », explique Fabien Olicard. « L'intention est le GPS de l'attention, elle lui indique la route que vous voulez suivre », précise-t-il.

Pourtant, bien souvent, nous oublions ce que nous voulions dire, nous nous laissons happer par une pensée ou une image – notre cerveau est ainsi fait. L'intention est sans cesse à reformuler : « Je participe à la messe, mais je viens de penser à mon menu du déjeuner. Je désire à nouveau être attentive aux prières de l'offertoire. »

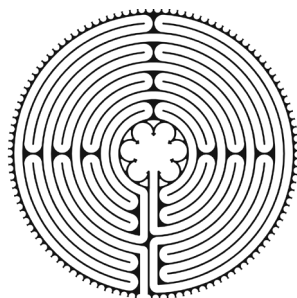
• Avoir un rituel de lancement.

Avant une tâche qui nécessite une certaine concentration, on peut mettre en place un rituel, qui va mettre notre cerveau dans un bon état d'esprit. « Vous pouvez par exemple vous dire qu'avant de vous mettre en état de focus sur une tâche, vous allez vous passer un peu d'eau sur le visage, vous servir un verre d'eau et lancer la même playlist musicale », suggère Fabien Olicard.

L'auteur suggère une technique d'ancrage de la psychologue Ellen Hendriksen : la méthode de pleine conscience « 5-4-3-2-1 », qui utilise les cinq sens pour faire descendre la pression mentale et interrompre les pensées parasites. D'abord avec la vue : observer 5 choses qui se trouvent dans notre environnement immédiat. Puis l'ouïe : recenser 4 sons à portée d'oreille – voix, radio, mélodie, marteau-piqueur... Ensuite le toucher : ressentir 3 sensations sur notre corps : le contact de notre bague avec notre doigt, un courant d'air dans notre cou. Puis

Un labyrinthe pour se concentrer

Qui dit concentration dit « centre », comme le soulignent Nicole Masson et Yann Caudal dans *Ateliers Mémoire et concentration* (ESF éditeur). Une figure circulaire aide à fixer son attention, tout comme un labyrinthe – qui permet aussi de partir à la rencontre de soi. Le labyrinthe de la cathédrale de Chartres (*illustration*), qui symbolise le parcours terrestre de l'être humain, est pour le moins sinueux. Suivre le chemin avec le doigt ou, mieux, des yeux, est un exercice qui aide à développer sa concentration. *S. P.*



Wikimedia commons

l'odorat, avec 2 senteurs – l'odeur du papier par exemple, ou de la pluie. Et enfin un goût, peut-être celui naturellement présent dans notre bouche.

• Surfer sur le flow.

Ah ! Le *flow*, ce concept découvert par un psychologue hongrois au nom difficile à prononcer, Mihaly Csikszentmihalyi, est ce que l'on vit quand on est plongé à 100 % dans ce que l'on est en train de faire. On éprouve un sentiment de plénitude, on est comme hors du temps, avec une sensation d'accomplissement. Ce qui est intéressant, comme le souligne Fabien Olicard, c'est que cette tâche ne doit pas être trop facile : sinon, notre attention partira ailleurs. On doit ressentir un léger inconfort.

Pour certains, il s'agira de jouer d'un instrument de musique, pour d'autres, de peindre de la céramique, pour d'autres d'écrire, de coudre, ou juste de faire un plein d'essence en essayant de terminer sur un compte rond... Cet état est, en tout cas, bénéfique pour notre attention.

• Apprivoiser l'ennui.

Une étude d'Erik Dane, de l'université de Saint-Louis aux États-Unis, explique que nous ne faisons jamais « rien ». « Nous confondons juste le manque de sollicitations (donc l'état neutre, notre fonctionnement de base) avec l'ennui, commente Fabien Olicard dans *Votre attention est votre superpouvoir. Cette étude et d'autres prouvent que l'ennui stimule la créativité et la curiosité. Pendant ce temps libre, le cerveau va explorer des chemins de pensées.* »

On peut remarquer que c'est en marchant, sous la douche, ou lors d'une insomnie, que de nouvelles idées arrivent.

Supporter la baisse de stimulations, respirer, regarder autour de soi, permet d'apprivoiser l'ennui. Même si le cerveau est au début en manque de dopamine, il finit par trouver d'autres sources de plaisir et de joie, comme lorsque l'on fait un jeûne d'écran (à lire aussi : « [Décrocher de son smartphone grâce à une utilisation consciente](#) »).

Dans son livre *À la reconquête de l'attention*, Anne de Pomereu affirme même à propos des enfants : « La grande tentation, c'est de compatir à la douleur de l'ennui. Il faudrait, au contraire, l'accueillir avec joie : "Tu t'ennuies, c'est génial, continue surtout !" » Elle rappelle que l'ennui active le « réseau par défaut », qui sert à la consolidation des acquis, avec un effet similaire à celui obtenu par le sommeil. L'enfant peut apprendre à sortir de l'ennui par ses propres forces créatives.

Ajoutons toutefois que si l'on voit que l'enfant vit mal l'ennui, peut-être a-t-il besoin de passer du temps à jouer avec un adulte ou d'être écouté, tout simplement.

• Ne pas culpabiliser.

Optimiser ses capacités de concentration est une exigence peut-être trop élevée à certains moments pour notre attention qui a, par définition, la bougeotte. Anne de Pomereu explique qu'en écrivant *À la reconquête de l'attention*, elle s'est donné un objectif de moyens (avoir un emploi du temps régulier, éloigner son portable...) mais pas de résultat. Elle acceptait le fait d'écrire beaucoup certains jours, peu d'autres. Sans oublier de s'accorder une récompense après chaque période de travail effectif ; notamment un café au soleil en terrasse. L'attention mérite bien cela...

S. P.

TÉMOIGNAGE
Armelle :
« Prendre l'air m'aide
à clarifier mes idées »

Armelle, professeur de 35 ans, a mis en place plusieurs astuces pour retrouver une meilleure concentration. Elle nous raconte ce qu'elle fait et les fruits observés, parmi lesquels une saveur supplémentaire dans sa vie.

« **F**e m'appelle Armelle, mariée, maman d'une petite fille de 8 mois et enseignante de sciences physiques en classes préparatoires (MPSI).

J'ai depuis quelques temps choisi de me désinscrire des réseaux sociaux pour me concentrer sur les relations essentielles et vraies.

Lorsque je rentre à la maison, je mets mon téléphone en mode sonnerie et je le range dans le tiroir de la commode de l'entrée. Ainsi, je sais toujours où le chercher s'il sonne et je ne me laisse pas déconcentrer dans mes relations ou mon travail. D'ailleurs, il ne sonne que pour des numéros enregistrés. Je recevais trop d'appels de publicités. C'est un choix fort. Mais si un « inconnu » veut vraiment me téléphoner, il laissera un message.

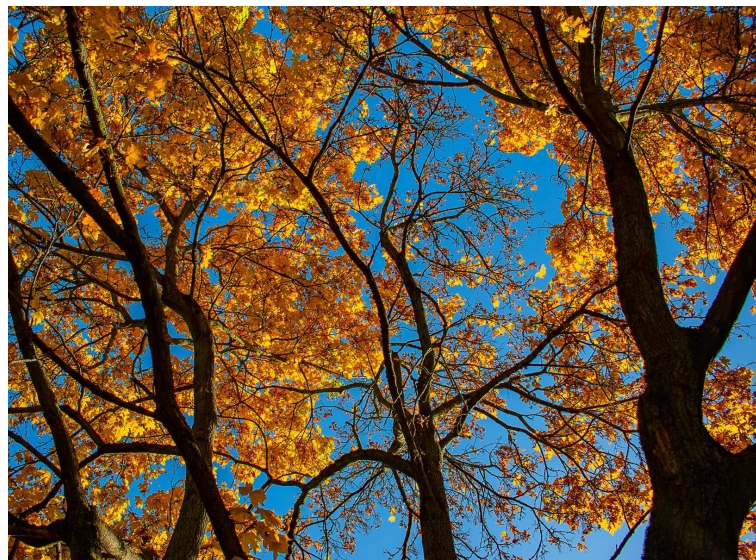
Lorsque je travaille, je ne laisse pas Internet ouvert à côté, je me force à l'ouvrir en pleine conscience. Comme pour mon téléphone, je choisis de prendre un temps précis afin de répondre aux messages et mails.

Je fais aussi le choix, lorsque je téléphone à une amie, de ne faire que ça et d'être pleinement disponible à elle.

J'essaie aussi de bien dormir pour être en forme et j'ai toujours sur moi un carnet à spirale sur lequel je note mes pensées parasites (choses à acheter, à faire...). Cela me libère l'esprit. Et je fais souvent des pauses pour respirer à la fenêtre et regarder le ciel, pendant deux minutes.

Je prends souvent l'air en regardant autour de moi, cela m'apaise, m'aide à clarifier mes idées et à me concentrer.

Pour ma fille, mon mari ou mes amies, je me force au contact visuel pour être bien disponible et concentrée sur eux.



Pexels

“ Noter sur un carnet mes pensées parasites me libère l'esprit. ”

Quant à mes élèves, j'impose une déconnexion en classe. Je les encourage à sortir dans la cour de récréation lors des pauses pour prendre l'air – à partir du lycée, les élèves attendent souvent dans les couloirs. J'observe une vraie différence de concentration après une pause en plein air. Lors d'un échange ou d'une explication, là aussi je privilégie le contact visuel, quitte à leur demander 2 minutes pour terminer ce que je fais et être pleinement disponible.

De façon générale, lors de mes cours magistraux de deux heures, je fais des mini-pauses d'une ou deux minutes – avec une anecdote historique, une expérience, une image – très souvent pour recapter leur attention.

De façon générale, je dirais que se rendre disponible avec attention aux autres donne beaucoup de saveur à la vie. Cela nécessite de ne pas faire mille choses à la fois et de renoncer à des futilités qui nous détournent de l'essentiel. Et une bonne hygiène de vie facilite les choses.

Dans un de mes anciens lycées, nous avons réduit les intercourses constatant que les élèves allaient au supermarché en face du lycée à chaque pause acheter sodas, biscuits et bonbons dont les additifs sont mauvais pour l'attention. Nous avons remarqué une réelle amélioration lorsqu'ils en consommaient moins. Leur permettre une gourde d'eau en classe m'a permis de constater que plus aucun d'eux ne buvait de sodas en journée !

Pour moi, en tant que maman et enseignante, il y a un réel enjeu à savoir se concentrer. Pour ma fille, j'essaie de ranger les jeux qu'elle n'utilise pas : un choix restreint facilite sa concentration. Et j'ajouterai enfin qu'un espace visuellement ordonné aide à ne pas se disperser. »

Texte recueilli par S. P.

Vivre avec un trouble de l'attention

Oublier ses rendez-vous, démarrer mille projets sans les finir, être impulsif... Un trouble déficit de l'attention (avec ou sans hyperactivité) – ou TDAH – peut être complexe à vivre au quotidien. Michel Cymes et Olivier Revol (photo), deux médecins porteurs d'un TDAH, livrent un aperçu de ce trouble et des conseils dans « Heureux comme des TDAH ! » (Albin Michel).

« ***F**e suis la définition vivante du TDAH », affirme Olivier Revol, pédopsychiatre et spécialiste de ce trouble, dans son livre *Heureux comme des TDAH !* « Comme l'on dit, il faut faire avec... Faire avec – ou plutôt sans – la capsule que j'ai oublié de placer dans la machine à café. Me voilà devant une belle tasse d'eau chaude. Faire avec ces clefs introuvables qui sont dans la poche de ma veste où il me semble pourtant avoir à dix reprises – au moins – plongé ma main. Faire avec le concert de klaxons que je déclenche, au volant de ma voiture à l'arrêt, devant la barrière de l'hôpital qui ne s'ouvrira que quand j'aurai retrouvé mon badge d'accès, lequel se trouve sans doute à la maison ou dans la poche intérieure de l'autre veste, celle que je portais hier. »*

Le TDAH – certains l'écrivent TDA(H) – est un trouble du neurodéveloppement, qui trouve son origine lors du développement du bébé *in utero*, et dont on ne peut pas guérir. Le TDAH est présent à vie. On peut cependant en atténuer les effets. Il concerne 5 % de la population. Notons déjà que seul un médecin peut prononcer le diagnostic du TDAH : on ne le décrète pas soi-même, ni par un autre professionnel. Plus précisément, la Haute Autorité de Santé, dans une circulaire de juillet 2024, affirme que le diagnostic peut être posé par tout médecin (psychiatre, pédiatre, neurologue, généraliste...) formé au TDAH.

D'où vient ce fameux TDAH ? En 1902, un pédiatre britannique, George Still, s'interroge sur une quarantaine d'enfants présentant ce qu'il appelle des « *défauts moraux de contrôle* » (impulsivité, hyperactivité, désobéissance), malgré une intelligence qu'il juge normale. Il imagine, à de tels comportements, une cause biologique plutôt qu'éducative ou morale. On le sait aujourd'hui grâce à l'imagerie médicale : il y a un problème au niveau du cortex préfrontal.



Photo © Roberto Frankenberg

« *C'est le cortex préfrontal qui nous permet de planifier une action, de la commencer et surtout de la terminer, mais aussi de résister à la tentation, expliquent Michel Cymes et Olivier Revol. D'ordinaire, cette région du cerveau parvient à maturité à l'âge de vingt-cinq ans. Mais chez l'adulte TDAH, elle reste en chantier toute la vie pour cause d'insuffisance de dopamine. Soit parce que celle-ci est insuffisamment sécrétée, soit parce qu'elle est insuffisamment transmise dans la zone idoine. En conséquence, le cortex préfrontal n'est pas en mesure d'assurer pleinement son rôle de filtre face aux multiples sources de distraction dont nous faisons l'objet.* »

Il existe trois catégories de symptômes du TDAH : inattention, hyperactivité et impulsivité. Certaines personnes ont une forme à prédominance inattentive : concentration fragile, instructions oubliées en route, tâches inachevées, distraction rapide, perte des affaires... D'autres ont une forme à prédominance hyperactive et impulsive : ils frétillent et se tortillent, ont du mal à rester assis, interrompent autrui pour gagner du temps, répondent du tac au tac et sans filtre, et supportent difficilement la frustration. D'autres, enfin, ont une forme combinée : trouble de l'attention avec hyperactivité.

Tout cela n'est pas sans conséquences : une faible estime de soi, une propension à se mettre en danger, une tendance à procrastiner, mais aussi à fabuler pour combler les trous de sa mémoire défaillante, ou encore une difficulté à assumer ses responsabilités.

On peut s'interroger : qu'est-ce qui fait qu'une personne va naître avec un TDAH ? Il existe un facteur génétique. En effet, chez les jumeaux monozygotes (les « vrais » jumeaux), si l'un a un TDAH confirmé, l'autre l'a aussi dans 80 % des cas. Chez les dizygotes, on est à 30 %. Il y aurait donc une combinaison de plusieurs variations génétiques dans plusieurs gènes différents.

Des facteurs environnementaux peuvent amplifier un TDAH déjà existant : l'exposition du bébé au tabac ou à l'alcool dans le ventre de sa mère – la nicotine perturbe l'action de la dopamine –, le stress chronique pendant la grossesse, une naissance prématurée, un manque de stimulations (jeu, dialogue, regards) lors des trois premières années de vie, ou encore des carences (mieux vaut une alimentation équilibrée et un petit déjeuner avec des sucres lents) ; des études récentes évoquent même un lien entre le TDAH et le microbiote intestinal.



C'est là qu'intervient le facteur épigénétique, qu'on peut comparer à un interrupteur qui va « allumer » ou « éteindre » le gène. Par exemple, si vous ne faites jamais d'exercice physique, vous risquez d'« allumer » le gène qui prédispose au cancer. Au sujet du TDAH, l'environnement va également aider à atténuer les effets de celui-ci. « *Un enfant TDAH est incapable de gérer le temps, lit-on dans l'ouvrage de Michel Cymes et Olivier Revol. Si les choses sont bien structurées autour de lui, son trouble diminuera. Cet enfant est aussi un piètre gestionnaire de l'espace. S'il vit dans une maison où la pagaille est permanente, celle qui habite sa tête risque de ne pas se résorber.* »

Que propose la médecine pour mieux vivre avec son TDAH ? Il existe un médicament connu, la Ritaline (du nom de la femme de son concepteur : Rita). Celui-ci bloque la recapture de deux neurotransmetteurs : la dopamine et la noradrénaline ; il rend les connexions neuronales plus efficaces. Il peut notamment aider les enfants à vivre plus facilement leur scolarité – il est fréquent que ce médicament soit pris uniquement les jours d'école. Ce traitement n'est pas du tout systématique en cas de TDAH. Ainsi, l'un des auteurs du livre, Michel Cymes, a découvert son trouble tardivement (quand on lui a proposé de participer à cet ouvrage !) et n'a jamais éprouvé le besoin de se médicamenter. Il « gère » son trouble autrement, par exemple en mettant régulièrement en pause son bouillonnement intérieur grâce à une sieste de quelques minutes – son co-auteur Olivier Revol attribue cette capacité au haut potentiel intellectuel (HPI) qui a été diagnostiqué à Michel Cymes, et qui permet de réguler en partie les excès du TDAH.

De façon générale, comment faciliter le quotidien des personnes TDAH ? Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) vont notamment aider l'enfant ou l'adolescent à transformer une pensée négative (« *Je ne vais pas y arriver* ») en une pensée positive (« *Il m'est arrivé de réussir* »). La *mindfulness* ou pleine conscience, elle, va aider à être moins dans une pensée « automatique » et à prendre le temps de se demander « *Où suis-je ?* », « *Avec qui ?* », « *Pour faire quoi ?* » et ainsi ralentir le cerveau et canaliser ses émotions.

Afin de déjouer la procrastination, un outil précieux est le fractionnement des tâches. Noter les différentes étapes, même les plus simples, est réconfortant : plutôt que simplement « *écrire un rapport* », détailler « *allumer mon ordinateur* », « *ouvrir un fichier* », « *trouver un*

titre », en rayant les tâches au fur et à mesure, permet de visualiser sa progression. Travailler avec quelqu'un qui est présent à côté et vaque à ses occupations (on appelle aussi cela le *body-doubling*) peut aider le procrastinateur à se concentrer, tout comme le port d'un casque anti-bruit (*photo*) ou de bouchons d'oreille. De même, informer son entourage que l'on va réaliser telle tâche engage et augmente la motivation.

Un autre souci de la personne ayant un TDAH est l'hyperfocalisation : elle passe cinq heures à ranger une pièce... où elle était seulement allée chercher un objet. Se mettre des alarmes, sur minuteur ou téléphone, peut aider à garder la notion du temps.

Afin d'arrêter de tout oublier, on peut tout noter sur un petit carnet, voire envoyer un mail à soi-même, au sujet de quelque chose d'important le lendemain – tout en limitant les écrans de manière générale, et surtout les réseaux sociaux. Ranger chaque chose dans un endroit vraiment dédié est utile : on ne perd jamais ses couteaux, fourchettes et cuillères, parce qu'elles sont toujours au même endroit ; cela pourrait être la même chose pour les lunettes, les clés ou le téléphone.

Le TDAH a bien sûr des implications sur la vie amoureuse, conjugale ou parentale ; il est nécessaire de travailler à limiter les clashes suscités par le côté impulsif. Par exemple, on peut essayer de dire « *Je comprends* » et d'être en empathie, de respirer par le ventre, de s'engager à travailler un point précis, ou encore programmer des moments de détente et de dialogue pour entretenir la relation.

De fait, le TDAH ne doit pas excuser tous les comportements, ni être le prétexte pour ne pas se mettre au travail. Comme le soulignent Michel Cymes et Olivier Revol, « *il arrive que le TDAH soit l'argument qui déresponsabilise et exonère de toute forme de remise en question personnelle, le talisman qui protège des carences* ». À l'inverse, se connaître et avoir envie de se battre fera peut-être de l'énergie du TDAH un super-pouvoir (*voir encadré*) et transformer l'obstacle en levier.

Élise Tablé

Le TDAH peut être une force

Le champion olympique de natation Michael Phelps, diagnostiqué TDAH à l'âge de 9 ans, a trouvé dans la nage une source de plaisir et d'apaisement, mais aussi de fierté. Sa mère Debbie l'a beaucoup soutenu : « *À chaque fois qu'un professeur me disait que Michael n'y arriverait pas, je répondais ceci : "Mais alors que faites-vous pour l'aider ?"* » Elle l'a encouragé dans la pratique sportive, et la discipline alimentaire, en réduisant la consommation de sucre.

Trop curieux, le TDAH ? Il fera merveille dans la recherche ou l'enseignement. Trop rapide ? Start-uper, animateur radio, pompier. Trop sensible ? Il sera bon en relations humaines, médiation, écriture. Trop intense ? Leadership, militantisme. Trop rêveur ? Design, cinéma, art... Trop bavard ? Commerce, événementiel. Chaque « trop » peut devenir un atout. *É. T.*

« Apprendre à voir », une formation pour admirer les œuvres d'art

Devant une façade, un tableau ou une statue, on peine parfois à rester attentif plusieurs minutes et on est tenté de passer à l'œuvre suivante. Les sessions « Apprendre à voir » donnent des clefs pour observer une œuvre pour elle-même et se laisser imprégner par sa beauté.

Entretien avec Thérèse Monniaux, organisatrice d'une de ces sessions.

Zélie : Comment avez-vous connu les sessions « Apprendre à voir » ?

Thérèse Monniaux : Dès l'enfance, mes parents m'ont fait connaître la Cité catholique, de Jean Ousset, qui vise à former des laïcs catholiques à prendre leurs responsabilités en vue du bien commun. Il a ajouté des outils culturels à cette formation, et dans les années 1980, je l'ai accompagné dans ses visites sur le terrain, à Versailles ou à ce qui était encore le Musée des monuments français, au Trocadéro à Paris. J'ai aussi lu son livre *À la découverte du beau*, paru dans les années 1970. Il a proposé un parcours culturel avec des diapositives, à l'époque, et je me suis investie dans ces parcours « Apprendre à voir » pour les œuvres d'art et aussi « Apprendre à écouter » pour les œuvres musicales.

En quoi consiste une session « Apprendre à voir » ?

L'idée est de partir à la découverte du beau dans une œuvre de peinture ou de sculpture, sans connaissance préalable nécessaire. Plusieurs axes d'observation d'un tableau sont proposés : les couleurs, la composition, la perspective, les personnages s'il y en a, les différents plans... Cela se fait de façon progressive et immersive. Les personnes peuvent ainsi jouir de la beauté de cette œuvre. La beauté donne de la joie !

Grâce à l'action de regarder, il est possible de comparer une œuvre à une autre, d'en préférer une. On peut ainsi distinguer le chef-d'œuvre de quelque chose de banal. Ainsi, la Vénus de Botticelli a un côté très vivant, animé et spirituel, alors que la Vénus de Cabanel, au musée d'Orsay, malgré des qualités techniques, fait plus « couverture du magazine »...

Il existe trois sessions « Apprendre à voir » : peinture, sculpture et architecture (*voir encadré*). Sur les deux jours



Wikimedia commons

que dure la formation, on voit près de 300 œuvres, tranquillement. Par exemple, on contemple un tableau, avec des fumées, un lointain, un homme avec un bicorne... Ce n'est qu'ensuite qu'on amène le titre – *Napoléon sur le champ de bataille d'Eylau* par Antoine-Jean Gros – et le contexte.

Auriez-vous des conseils pour « apprendre à voir » lorsque nous nous promenons dans un musée ?

Les personnes qui ont participé à la session dédiée à l'architecture nous disent : « *Je ne me promène plus dans la rue de la même façon, je regarde les façades...* » Dans un musée, devant une sculpture, on peut être attentif à regarder les trois dimensions. Face à un tableau, plutôt que d'aller immédiatement au titre, on peut observer les couleurs, la composition, s'il y a beaucoup de détails, et les autres éléments cités précédemment. Sophie Roubertie, qui anime la session « peinture », va publier chez Critérion un guide avec les bonnes questions à se poser.

Grâce à ces sessions, avez-vous développé votre qualité d'attention dans la vie quotidienne ?

Je pense que j'ai pu en effet développer ma capacité d'attention dans ma maison, dans la disposition des objets, ou en remarquant des détails dans l'agencement, ou encore dans l'urbanisme.

J'ai remarqué depuis très longtemps qu'il est nécessaire de dégager sa tête des soucis pour pouvoir être attentive aux personnes.

Dans la prière, c'est pareil : éloigner ce qui n'est pas Dieu avec douceur, comme y invite saint François de Sales, permet d'avoir une attention non pas crispée, mais plus intérieure.

Propos recueillis par J. P.

« Apprendre à voir » en pratique

Le [cycle de formation 2026-2027](#) compte trois sessions, à suivre en intégralité ou séparément. Le vendredi 9 et samedi 10 octobre 2026, au programme : « *Apprendre à voir par la peinture* » ; le samedi 16 et dimanche 17 janvier 2027, « *Apprendre à voir par la sculpture* », et samedi 20 et dimanche 21 mars 2027, « *Apprendre à voir par l'architecture* ». J. P.

ŒUVRES D'ART

Pieter Brueghel l'Ancien et ses tableaux aux mille détails

L'histoire de l'art fait parfois découvrir des œuvres qui font écho à notre époque de façon inattendue. Ainsi, pourrait-on imaginer qu'un tableau du XVI^e siècle puisse ressembler étonnamment à un jeu de « Cherche et trouve » ? C'est pourtant le cas des peintures de Pieter Brueghel l'Ancien (vers 1525–1569) : elles fourmillent tant de détails que l'on pourrait passer des heures à les décortiquer du regard. Cheminement pour les yeux et devinettes pour l'esprit, elles méritent que l'on prenne le temps d'y affûter son attention.

Chez ce peintre flamand, la multiplication des détails se retrouve autant dans les compositions religieuses que dans les scènes totalement profanes. Le panneau du *Portement de croix*, peint en 1564 et conservé au Kunsthistorisches Museum de Vienne (*ci-dessous*), traite le thème en brossant, derrière un évanouissement de la Vierge, une montée au Calvaire dans un vaste paysage peuplé de plus de 500 personnages. Parallèlement, le panneau des *Chasseurs dans la neige*, réalisé un an plus tard et conservé aujourd'hui dans le même musée (*ci-dessus, à droite*), reprend un principe identique mais pour la thématique



Wikimedia commons

totalement profane du cycle des saisons ; derrière les silhouettes des chasseurs et de leurs chiens sur la colline enneigée du premier plan, se dessine un paysage gelé grouillant de détails, et notamment de joyeux patineurs virevoltant sur la glace.

On pourrait citer bien d'autres œuvres du peintre, mais mieux vaut ne pas multiplier les exemples et prendre déjà le temps de s'appesantir sur les détails de ces tableaux avec toute l'attention qu'ils méritent. Au XVI^e siècle en effet, point de défilement d'images à haute dose : le regard savait se nourrir de quelques rares mais riches images, et la mémoire s'en imprégner. Brueghel propose au spectateur, dans chacun de ses panneaux, une scène dense où chaque détail a sa raison d'être et interpelle l'attention. Les actions même mineures participent à la narration d'ensemble. Et pour décortiquer de tels tableaux, le regard circule, revient, compare, découvre sans cesse de nouveaux détails, chaque observation révélant un élément qui avait échappé à l'œil auparavant.

Je ne résiste pourtant pas au plaisir de vous présenter une autre œuvre qui est un merveilleux exemple de ce mécanisme : *Jeux d'enfants* (1560), conservé lui aussi au Kunsthistorisches Museum de Vienne (*page suivante*). La scène représente une place de village envahie par quelque 230 enfants absorbés dans leurs activités. Les historiens de l'art y ont identifié plus de quatre-vingts jeux différents : échasses, cabrioles, poupées, jeux d'adresse...

À première vue, il s'agit d'une joyeuse agitation. Mais une observation plus attentive permettra d'apprécier chaque détail choisi de cette œuvre, qui devient une formidable archive de la vie quotidienne au XVI^e siècle. Ici, des enfants font tourner une toupie ; là, d'autres jouent aux quilles ou au cerceau. Certains sautent, se poursuivent, grimpent, se cachent. Un groupe joue à colin-maillard. Et avez-vous remarqué au loin la file d'enfants mimant une procession ?



Wikimedia commons

Le spectateur attentif est frappé par la diversité des expressions et des attitudes. Les jeunes joueurs ne forment pas une foule uniforme : certains sont concentrés, d'autres semblent se quereller, d'autres encore s'amuse paisiblement. L'observation de ces petits groupes révèle donc toute une gamme de comportements et de relations sociales. Dès lors, ce tableau apparaît comme bien plus qu'une simple scène de genre ou qu'un inventaire des jeux pratiqués au XVI^e siècle. À travers les enfants, Bruegel semble surtout observer les mécanismes de la vie en société : ils imitent les adultes, reproduisent leurs gestes et leurs rôles, et donnent à voir, dans le jeu, des comportements qu'ils retrouveront plus tard dans leur propre vie. En quelque sorte, l'enfance constitue déjà, en miniature, un théâtre de la vie sociale. Le tableau suggère ainsi une idée plus générale : derrière la diversité des âges et des situations, les mêmes rapports de pouvoir, de rivalité, d'imitation ou de coopération se rejouent sans cesse.

Ainsi, les œuvres extraordinairement riches de détails de Brueghel récompensent la patience du spectateur qui ose s'y pencher. Elles offrent une expérience devenue rare : celle d'une attention qui s'approfondit au lieu de s'épuiser, et d'un émerveillement qui aiguise la curiosité. Et vous, quel est le petit détail, passé inaperçu au premier regard, qui finalement vous marque le plus ?

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



Wikimedia commons



À la maison, pendant vos trajets, écoutez

« ZÉLIE - LE PODCAST // FEMMES INSPIRANTES »

.....

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

**Blandine
Desroche**

« Le chocolat
apporte
le bonheur »



**Cécile
Dubois**

« Proposer
des logements
étudiants »



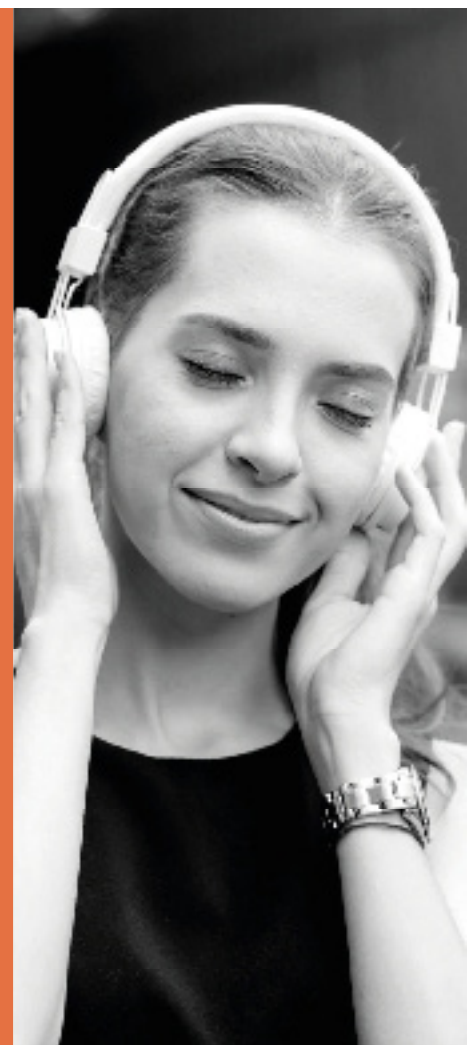
**Maëllenn
de Coatpont**

« Révéler votre
singularité »



**Soeur Nathalie
Albert**

« Dieu
dans la vie de
tous les jours »



UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

Agrippine, impératrice romaine

Les historiens romains livrent un portrait impitoyable d'Agrippine, la mère de l'empereur Néron. Femme de pouvoir, son caractère en fit, des siècles plus tard, un personnage de tragédie, notamment dans *Britannicus* de Racine.

Se souvenir de la vie d'Agrippine, c'est aussi découvrir un condensé de ce que fut l'histoire de la dynastie julio-claudienne dans les premières décennies de l'Empire romain.

Agrippine naquit probablement en l'an 15, à Ara Ubiorum, site de l'actuelle Cologne, et qui fut rebaptisée plus tard Colonia Claudia Ara Agrippinensium.

Au commencement du I^{er} siècle, Ara Ubiorum était une ville de garnison, où César Germanicus, le père d'Agrippine, commandait huit légions positionnées sur la frontière avec les Germains. Germanicus, issu de la *gens* Julia, la famille de César, était le neveu de l'empereur Tibère, qui l'avait adopté en l'an 4. Il était le petit-fils de Marc Antoine, l'ancien lieutenant de César, et d'Octavie, la sœur du défunt empereur Auguste.

La mère d'Agrippine, Agrippine l'aînée, était elle-même fille de Marcus Agrippa, ancien lieutenant de César puis d'Auguste, et de Julia, la propre fille d'Auguste. C'est au plus près du pouvoir impérial que naquit la terrible mère de Néron. La fratrie était nombreuse, avec neuf enfants, dont six vécurent.

La frontière étant pacifiée, le glorieux Germanicus ramena sa famille à Rome, où Agrippine grandit. Mais si la jeune fille ne quitta plus guère la Ville, son père, lui, continuait sa carrière. En l'an 19, âgé de trente-trois ans, Germanicus mourait à Antioche, sans doute de ma-

ladie, peut-être empoisonné par le gouverneur de Syrie, Pison. C'est du moins l'accusation que porta sa veuve, Agrippine l'aînée. Pison aurait alors agi sur l'ordre de l'empereur

Cette période de fragilité de la famille d'Agrippine dura peu. Dès l'an 31, Séjan, parvenu au consulat et envisageant de s'emparer du principat à la place de Tibère, fut arrêté et



Wikimedia commons

lui-même. De retour à Rome, la mère d'Agrippine fut exilée avec ses fils aînés, à l'instigation de Séjan, préfet de la garde prétorienne, qui voyait en elle une opposition au pouvoir impérial de Tibère. Agrippine l'ancienne mourut dans cet exil.

La jeune Agrippine, considérée comme inoffensive, put rester dans la capitale de l'Empire, aux bons soins de sa famille. À peine nubile, en l'an 29, elle fut mariée à un de ses cousins, Gnaeus Domitius Ahenobarbus. Celui-ci, dans l'atmosphère lourde de complots de la cour romaine, était le mari qu'il fallait à la jeune Agrippine : préteur, puis consul, il avait assez d'influence politique pour défendre son épouse des menaces.

exécuté sur l'ordre de l'empereur. Ce fut le retour en grâce de la famille de Germanicus. Tibère adopta le plus jeune des fils du général défunt : Gaius, dit Caligula.

La mort de Tibère en l'an 37 faisait de Caligula le nouvel empereur et portait sa sœur Agrippine aux portes du pouvoir, l'année même où celle-ci accouchait de son fils unique, Lucius Domitius Ahenobarbus, le futur Néron.

Agrippine, tout entière tournée vers sa maternité, fit convoquer les augures pour connaître l'avenir de son fils. Ceux-ci lui prédirent qu'il régnerait, mais tuerait sa mère. Agrippine s'exclama alors : « *Qu'il me tue, pourvu qu'il règne !* »

Lucius au berceau, sa mère exerçait un pouvoir public auprès de l'empereur. Contre toutes les traditions romaines, Caligula fit modifier le serment de fidélité des sénateurs, qui incluait désormais, après l'obéissance à l'empereur, celle à ses trois sœurs, Agrippine, Drusilla et Livilla. Celles-ci siégeaient avec leur frère dans les cérémonies. La chronique fut impitoyable. Suétone, dans sa *Vie des douze Césars*, s'étend largement sur leurs débauches, notamment celles d'Agrippine, qu'il accuse de penchants incestueux.

La démesure de Caligula ainsi que sa cruauté lui aliénèrent une partie du Sénat. L'empereur s'était également détaché de son entourage, à commencer par Lépide, son cousin, époux de Drusilla récemment défunte. Caligula ayant épousé en quatrièmes noces Caesonia Milona, les espoirs dynastiques tant de Lépide que de Livilla et Agrippine s'estompaient avec une possible descendance impériale. Lépide, soutenu par Agrippine et s'appuyant sur Gaeticulus, gouverneur en Germanie, projeta l'assassinat de Caligula. La conspiration découverte en l'an 39, Lépide fut exécuté.

Agrippine fut exilée, laissant son fils Lucius à Rome à la garde de son père, puis après la mort de celui-ci, à la garde de sa tante Domitia.

L'assassinat de Caligula en l'an 41, tué par un centurion de sa garde, amena sur le trône Claude, frère de Germanicus et oncle d'Agrippine. Ce fut de nouveau le retour en grâce. Agrippine se remaria avec Passienus Crispus, riche avocat, plusieurs fois consul, et qui mourut en l'an 47, laissant Agrippine veuve et à la tête d'une immense fortune. Suétone écrit qu'elle avait fait assassiner son mari.

Agrippine étant proche de Claude, Lucius grandissait et devenait un brillant adolescent sous les ors de la cour. Aimé du peuple, il était un rival malgré lui du très jeune Britannicus, fils de Claude et de son épouse Messaline. Lors des jeux troyens de l'an 47, les deux garçons ouvraient la procession et, sous

les acclamations du peuple, on vit que Lucius était davantage applaudi. Messaline ayant secrètement épousé Caius Silius, jeune et beau patricien, elle fut exécutée en l'an 48. Agrippine, servie en cela par les circonstances, n'avait plus de rivale. Claude épousa sa parente Agrippine, avec l'accord du Sénat qui autorisa cette union entre l'oncle et la nièce, ordinairement condamnée par les lois. Claude adopta également Lucius et lui fit donner le nom de Néron.



Wikimedia commons

Pièce en or avec Agrippine, frappée vers 50 après Jésus-Christ dans l'atelier monétaire de Lugdunum (Lyon).

Agrippine avait atteint une puissance politique inégalée. Elle reçut le titre sacré d'Augusta, que nulle avant elle n'avait reçu, hormis Livia, femme d'Auguste, et encore après la mort de son mari. Agrippine participait alors aux cérémonies religieuses, au triomphe de l'empereur sur les Bretons vaincus, et se faisait saluer à l'égal de l'empereur. Veillant à l'avenir de Néron, elle confia le perfectionnement de son éducation à Sénèque, un des plus brillants esprits du temps. À côté de Sénèque, elle fit appel à Burrus, préfet de la garde prétorienne.

Dans cette orchestration de l'avenir impérial de Néron par sa mère Agrippine, la mort de Claude en l'an 54 intervint si opportunément que Suétone, Tacite et Dion Cassius prétendirent tous trois qu'il avait été assassiné par son épouse, au moment où l'empereur semblait hésiter dans sa préférence, et vouloir

transmettre la toge virile à Britannicus avant l'âge requis.

Néron, devenu empereur par la mort de son père adoptif, l'influence d'Agrippine était sans borne. Son portrait figurait sur les pièces de monnaie. D'après Suétone, Néron confia à Agrippine les affaires privées et publiques. Si Néron fut dans le commencement un empereur très populaire, Agrippine restait redoutée.

Mais cette histoire montre combien la roche Tarpéienne est proche du Capitole. Sénèque et Burrus, conseillers de leur ancien élève, redoutaient et condamnaient l'influence de l'impératrice-mère. Néron voulait régner par lui-même et se lassait des sempiternels conseils ou reproches de sa mère. Agrippine comprenait que le pouvoir si durement acquis restait fragile, derrière l'apparence de toute-puissance.

En 55, la mort de Britannicus, que la chronique dit empoisonné par Néron durant un banquet, fit redouter à Agrippine la possibilité du matricide, d'après Tacite. Prête à toutes les compromissions pour conserver son pouvoir, elle fut écartée de Rome.

La fin fut terrible. Rappelée en l'an 59 en vue d'une réconciliation, elle participa à un banquet de retrouvailles dans la villa de Néron sur la côte napolitaine, pour les fêtes de Minerve. Le soir venu, le navire saboté sur ordre de Néron qui ramenait Agrippine à sa propre villa fit naufrage.

Agrippine échappa au trépas, rejoignit sa demeure, mais Néron averti, des soldats furent envoyés chez elle et un centurion, sur ordre de l'empereur, tua Agrippine de sa main. Celle-ci, devant la mort, ne baissa pas le regard et dit au soldat qui allait la percer de son épée : « *Frappe au ventre !* » Ainsi mourut l'une des figures féminines les plus influentes de l'Empire romain.

Gabriel Privat

Une réaction à ce numéro ?

Répondez au sondage, en cliquant ici >

<https://forms.gle/hZHhEjm6jK5EtfnR8>

EN OCTOBRE DANS ZÉLIE

Vivre avec nos pertes

PAR UN LEGS, UNE DONATION OU UNE ASSURANCE-VIE,

vous redonnerez à ceux qui nous ont tant donné et aiderez la Fondation Nationale pour le Clergé* à accomplir sa mission : prendre soin de Sœur Marie-Hélène et de tous les prêtres, religieuses et religieux qui pourront vieillir dignement dans des maisons de retraite ou des logements adaptés. La Fondation finance également des programmes de santé pour prêtres en activité.

SŒUR MARIE-HÉLÈNE

Paris, Accueil Louise de Marillac, retraitée

60 ans de joie et d'engagement au service des autres !

Fille de la Charité de Saint Vincent de Paul depuis plus de six décennies, Sœur Marie-Hélène incarne la générosité et la vitalité. Son parcours l'a menée à œuvrer dans des écoles et à la Mutuelle Saint-Martin, mutuelle du clergé, des religieuses et des religieux, à Lille, Paris et Marseille. Depuis huit ans, elle est revenue à Paris. Une vie dédiée et une foi joyeuse : Sœur Marie-Hélène est une religieuse pleine de vie !

Pour recevoir notre brochure sur les
legs, donations et assurances-vie,
contactez-nous en toute confidentialité :

☎ 01 70 64 07 51

🌐 www.fondationduclerge.com

✉ 3 Rue Duguay-Trouin
75280 Paris Cedex 06