

# Zélie

100 % FÉMININ • 100 % CHRÉTIEN

INSPIRATIONS  
CARÈME ET PÂQUES  
SAINTE MATHILDE  
L'IMPÉRATRICE  
VIVRE LA SEXUALITÉ  
EN TANT QUE FEMME  
MARIE-AGNÈS FINOT  
MÉDECIN ACUPUNCTEUR



L'AMITIÉ  
UN DON PRÉCIEUX



# SOMMAIRE

- 3 La Communion, sommet de l'amitié avec le Christ**
- 4 Sainte Mathilde, l'impératrice vertueuse**
- 5 Prendre soin de sa peau avec les huiles végétales**
- 7 Les bonnes nouvelles de février**
- 8 Sur le chemin de la maturité affective**
- 10 Marie-Agnès, médecin acupuncteur**
- 11 L'amitié, un don précieux**
- 13 Le scoutisme, creuset de l'amitié**
- 15 Pause lecture : histoires de famille**
- 16 Inspirations pour le Carême et Pâques**
- 17 Blanche de Castille, reine et régente**
- 18 Vivre la sexualité en tant que femme**

## Édito

Écrivons-nous encore des lettres manuscrites ? Peut-être à un grand-père en maison de retraite ou à une cousine dans son monastère, lieux où les écrans ne sont pas omniprésents. L'idée n'est pas de dire : « *C'était mieux avant ; comment ferons-nous sans traces écrites ?* », car par exemple, le procès de béatification de Chiara Petrillo a bien été ouvert l'année dernière alors qu'elle a laissé surtout des mails, textos, et paroles bien sûr. Cependant, une lettre prend du temps : choisir le papier, écrire avec les mains et tout le corps, avec cette écriture qui nous est singulière et non pas Times New Roman. Écrire une lettre, c'est laisser le temps suspendre un peu son vol, écouter davantage la musique de son âme qu'on ne le fait devant un clavier numérique. C'est savoir que la lettre prendra plusieurs jours avant d'être ouverte. Et si nous abandonnions un instant la facilité immédiate de l'écran et du message WhatsApp ou du bavardage téléphonique pour consacrer du temps à ceux que nous aimons ? Écrire à un(e) ami(e), c'est créer un espace singulier, c'est faire entrer l'amitié dans l'intériorité, dans un échange personnel, dans une communion unique. C'est témoigner que la véritable amitié est un avant-goût du Ciel. En ce Carême, goûtons la lettre de Dieu qu'est sa Parole, et nous en aurons les prémisses.

*Solange Pinilla, réadrice en chef*

Magazine Zélia  
Micro-entreprise  
Solange Pinilla  
R.C.S. Saint-Malo 812 285 229  
10 rue des Fours à Chaux  
35 400 Saint-Malo.  
09 86 12 51 01  
contact@magazine-zelia.com  
Directrice de publication :  
Solange Pinilla  
Rédactrice en chef :  
Solange Pinilla  
Magazine numérique  
gratuit.  
Dépôt légal à parution.  
--

Photo couverture :  
© Yurina\_Photo/  
Shutterstock.com

## COURRIER DES LECTRICES

**À propos du dossier**  
**« Psy, spi : se faire accompagner »**  
(*Zélia* n°26, Janvier 2018)

« Le sujet accompagnement psy/spi était vraiment super ! J'ai moi-même fait une petite dépression l'année passée, et on me disait tout le temps d'aller voir un prêtre alors que j'avais seulement besoin d'une psy. Je suis allée voir une psy pendant un an et maintenant j'en suis sortie. J'ai ensuite ressenti le besoin de me faire accompagner spirituellement et j'ai donc maintenant une mère spi qui m'accompagne, mais qui ne m'aurait pas été

la plus utile en pleine dépression ! Les gens confondent très souvent psy et spi, mais l'un ne remplace pas l'autre donc votre article était vraiment très bien. Merci. » *Ombline*

« Un regret : ne pas avoir mis de témoignages de femmes ayant été aidées psychologiquement et/ou spirituellement, mais avoir plutôt insisté sur les témoignages de thérapeutes ou d'accompagnateurs. » *Charlotte*

*La rédaction : Merci pour cette remarque, vous avez raison ! Nous aurons l'occasion de publier des témoignages de personnes accompagnées dans d'autres dossiers ou dans la rubrique Témoignage.*

## La Communion, sommet de l'amitié avec le Christ

« **S**i l'un des amis est séparé par un intervalle considérable, comme par exemple Dieu est éloigné de l'homme, il n'y a plus d'amitié possible. » Ainsi s'exprimait l'un de plus grands penseurs de l'Antiquité<sup>(1)</sup>. Il ne se trompait pas : à vue humaine, la distance qui nous sépare de notre Créateur compromet toute espérance d'amitié avec Lui. Aristote ne pouvait pas imaginer que Dieu comblerait ce fossé infini par son infinie miséricorde. Cela s'est pourtant réalisé via la grâce du baptême, obtenue par la Mort et la Résurrection de Jésus. Nous sommes désormais hissés à la hauteur de l'amitié avec le Christ.

Pour chacun de nous, cette amitié trouve son sommet dans la Communion. Là se réalise la parole du Seigneur : « *Celui qui mange ma chair et boit mon sang demeure en moi, et moi, je demeure en lui* » (Jn 6, 56). C'est donc avec toute la ferveur de notre cœur que nous sommes appelés à accueillir Celui qui se fait notre hôte et en qui nous nous immergeons.

Tout est ici question d'ardeur. Les fruits de la Communion dépendent essentiellement de la manière dont nous recevons le Christ. Si la messe est la meilleure préparation à la Communion, le mot d'ardeur est une véritable clé pour ce moment, même s'il ne faut pas l'entendre de façon sensible. Reprenons donc chacune de ses lettres – dans sa version latine, ARDOR – afin d'exprimer ce qui peut nous habiter lorsque nous recevons ce sacrement.

**A comme Adorer.** Nous adorons, c'est-à-dire que nous reconnaissons Dieu présent. L'adoration est l'attitude de l'homme devant son Créateur, devant Celui qui est la Source de toute vie, de toute lumière, de tout amour. Nous comprenons que Celui qui existe depuis toujours et pour toujours, qui a pensé à nous pour partager sa joie, se trouve là, en nous – en la deuxième personne de la Trinité. Habituel-



lement, nous Le contemplons dans la beauté de la création, dans celle des âmes que nous pouvons rencontrer, dans la générosité de son projet sur nous... Nous nous émerveillons devant la gratuité de son œuvre, celle de la création comme celle de notre salut. À présent nous l'adorons en nous.

**R comme remercier.** La contemplation mène à la gratitude pour l'œuvre divine. Nous faisons monter notre action de grâce pour tous les bienfaits reçus hier et aujourd'hui... chacun pouvant détailler ! La vie, le baptême, notre famille, nos amis, telle rencontre, et bien sûr cette Communion, sont autant de motifs de gratitude. « *Bénis le Seigneur, ô mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits !* » (Ps 102, 2)

**D comme demander.** Nous saisissons ce moment de grâce pour demander d'atteindre le but de notre vie : le Ciel, qui implique naturellement notre fidélité à l'Évangile. C'est également le lieu pour demander tout ce dont nous et nos proches avons besoin. Là encore, la prière est bien sûr très différente d'une personne à l'autre. Nous intercérons aussi pour les pécheurs, pour ceux qui vont mourir aujourd'hui, pour nos défunt.

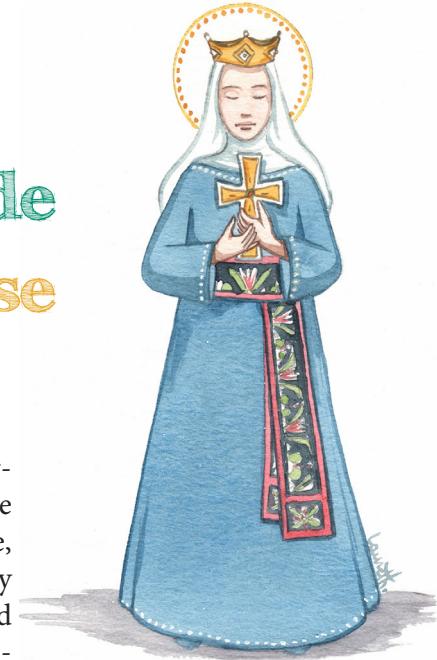
**O comme offrir.** En présentant au Christ ce que nous avons fait de bien ces derniers jours, ce que nous avons souffert de mal, nous voulons finalement offrir notre cœur, notre vie.

**R comme résolution.** Tel un gage de fidélité, nous promettons durant la semaine de faire un effort concret – nommons-le –, tant il est vrai que l'amour ne se prouve pas par des paroles, mais par des actes. ➔ **Abbé Vincent Pinilla, fstb**

<sup>(1)</sup> Aristote, *Éthique à Nicomaque*, VIII, 9.

# Sainte Mathilde

## L'impératrice vertueuse



**S**on père est comte de Ringelheim et descend de Windukind, le terrible chef saxon qui affronta Charlemagne. Née en l'an 875, Mathilde<sup>(1)</sup> est belle et intelligente. Elle passe son enfance au couvent d'Erfurt auprès de l'abbesse Hedwige.

Elle épouse Henri de Saxe, élu en 919 empereur de Germanie (Allemagne) sous le nom d'Henri I<sup>er</sup>, surnommé « Henri l'oiseleur » tant il est passionné de chasse au faucon. Pendant plus de vingt ans, Mathilde et Henri sont heureux. Souvent, au milieu de la nuit, la pieuse Mathilde se lève sans bruit pour réciter les psaumes jusqu'au chant du coq. Très charitables, les deux époux distribuent de généreuses aumônes. Mathilde se rend chez les pauvres pour les soigner, les consoler, les secourir. Elle visite les prisons et convertit des criminels.

**En 936, Henri meurt brutalement.** Terrible épreuve pour Mathilde ! Le couple a trois fils et deux filles. L'un des fils est archevêque de Cologne. Les deux autres, Othon et Henri, se disputent le pouvoir. Trompés par de faux rapports, ils accusent leur mère d'épuiser les ressources de l'empire par ses aumônes excessives aux monastères. Une enquête est ouverte.

La pauvre mère, blessée dans son cœur, dépourvue de ses biens, quitte la cour. Le coup est douloureux mais elle l'accepte avec une angélique patience. Elle se retire au monastère d'Enger en Westphalie. Or, Othon I<sup>er</sup> a été désigné comme héritier. Il a épousé Édith de Wessex. Édith fait tout ce qu'elle peut pour rapprocher Mathilde de ses fils. Les deux princes finissent par se réconcilier avec leur mère et lui rendent sa place à la cour avec toute sa fortune. La réparation est éclatante ! Désormais, Mathilde est entourée de vénération.

**Elle fonde des hôpitaux,** de nombreuses institutions religieuses et quatre monastères bénédictins. Sa fondation la plus célèbre est l'abbaye de Quedlinbourg, qui comprend une communauté de chanoinesses. Les filles de la haute noblesse y sont éduquées.

Au cours de sa dernière retraite spirituelle dans l'abbaye, Mathilde, sentant venir sa fin, s'y prépare. Elle descend au rang des simples religieuses et remplit avec joie les tâches les plus viles. Le 14 mars 968, elle meurt, couchée sur un cilice recouvert de cendres. Sa fille Gerberge envoie de France un drap doré pour recouvrir son cercueil. Mathilde est inhumée aux côtés de son époux.

**Son culte est surtout répandu** en Saxe et en Bavière. Elle est la patronne des familles nombreuses. On l'invoque pour venir en aide aux parents en conflit avec leurs enfants.

Peu avant sa mort, sainte Mathilde de Ringelheim – on la nomme aussi Maud – compose la prière suivante : « Ô bon Jésus, je vous remercie de la grande miséricorde que vous faites à votre vile créature de lui donner quelques petits choses à souffrir. Celui qui vous regarde tout déchiré et étendu sur une croix si dure, peut-il avoir une bouche, un cœur et une âme pour se plaindre ? Ainsi soit-il. » ☩

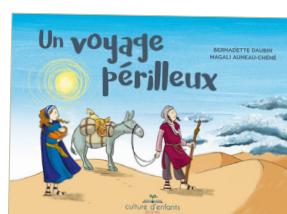
**Mauricette Vial-Andru**

<sup>(1)</sup> Ne pas confondre sainte Mathilde de Ringelheim et sainte Mathilde de Hackeborn.

**Illustration :** © Laure Th. Chanal  
<http://lauredessinemoi.canalblog.com>  
<http://www.laurethillustrations.kingeshop.com>

### L'art religieux pour les enfants

Les éditions Culture d'enfants proposent aux enseignants de CP au CE2 (même de l'enseignement public) de faire découvrir la culture religieuse aux enfants, grâce à des albums et un dossier pédagogique avec des œuvres d'art. Par exemple, *Un voyage périlleux* parle de la fuite en Égypte. Ces documents peuvent également être utiles aux familles. S.P.



## Prendre soin de sa peau avec les huiles végétales

**Hydrater et protéger sa peau grâce aux huiles végétales est une belle façon de puiser dans les merveilleuses ressources de la nature pour mieux habiter notre corps.**

**« O**n appelle couramment « huile végétale » tout corps gras extrait d'une plante oléagineuse, c'est-à-dire une plante dont les graines, noix ou fruits contiennent des lipides »

rappelle Julien Kaibeck, enseignant en aromathérapie et cosmétique, dans *Les huiles végétales* (Leduc.s éditions). Une huile végétale n'est donc pas une huile essentielle, qui est un extrait de plante concentré très complémentaire mais plus délicat à utiliser.

Pour être certaine de choisir une huile végétale de qualité, celle-ci doit présenter l'appellation : « huile vierge obtenue par première pression à froid », ce qui signifie qu'elle n'a pas été modifiée chimiquement, ni « raffinée ». Le mieux est de la choisir certifiée bio.

Par ailleurs, certaines huiles végétales sont en fait des macérats huileux, c'est-à-dire des

macérations de plantes médicinales dans une huile vierge ; les macérats les plus connus sont l'huile de calendula, l'huile de carotte ou l'huile d'arnica. D'autres huiles sont en fait des beurres végétaux, obtenus de la même façon que les huiles végétales, mais leur profil lipidique en fait des matières solides, comme le beurre de cacao, le beurre de karité ou le beurre de mangue.

Les huiles végétales pénètrent et nourrissent la peau. Elles limitent ainsi la perte naturelle en eau de l'épiderme et préviennent ainsi sa déshydratation. Elles laissent également un léger film lipidique en surface, qui adoucit et satiné la peau, mais la protège aussi contre les frottements, les irritations, les corps étrangers, l'eau calcaire, le vent et le froid. Les qualités de ces huiles viennent notamment de la présence d'acides gras insaturés (dont les oméga 3 et 6), de composés antioxydants et de vitamines.

Pour prévenir l'oxydation et le rancissement d'une huile végétale, il est important de la protéger de la lumière, de l'air et de la chaleur. Il vaut donc mieux acheter une huile

vendue dans un flacon en verre ambré ou bleuté, en plastique ou en aluminium, plutôt qu'en verre transparent. Il faut également respecter la durée de vie indiquée sur l'emballage – entre 3 et 15 mois en général.

Voici 5 manières d'utiliser les huiles végétales pour chouchouter votre peau, inspirées de l'ouvrage *Les huiles végétales* de Julien Kaibeck :

**1 Hydrater son corps.** Toutes les huiles végétales ou presque sont adaptées aux soins du corps. Certaines huiles, plus pénétrantes, sont idéales pour le rapide massage du corps après la douche : huile d'avocat, de noisette, de macadamia, de noyaux d'abricot, de jojoba ou d'argan. Elles n'ont pas une odeur trop forte, ne tachent pas et satinent la peau. Le bon



### Les huiles végétales : pour la peau, mais pas seulement !

Convenant à tous et notamment aux femmes enceintes, aux bébés et aux enfants (ce ne sont pas des huiles essentielles !), les huiles végétales sont précieuses pour la santé : nombre d'entre elles peuvent se consommer par voie orale. Par exemple, l'huile de sisymbre est recommandée contre les extinctions de voix. Les huiles végétales peuvent aussi être utilisées dans la maison ; par exemple, pour allonger la vie des fleurs coupées grâce à un coton démaquillant imbibé d'huile de tournesol, de nigelle ou d'olive.

geste est de verser une très petite quantité d'huile dans le creux de la main, puis de la faire chauffer en se frottant un peu les mains avant de l'appliquer. Même pour les peaux grasses, certaines huiles végétales peuvent permettre de réguler la production de sébum, comme l'huile de jojoba, d'argan, de nigelle, de noisette ou de noyaux d'abricot.

**2 Se démaquiller.** Il est tout à fait possible d'enlever les traces de maquillage, même de mascara *waterproof*, avec une huile végétale. On peut le faire avec une éponge ou un coton humide imbibé d'huile de noyaux d'abricot, d'amande douce, de jojoba ou de macadamia. Le mieux est de terminer en appliquant un coton imbibé d'un peu d'eau thermale, ou bien d'eau florale de lavande vraie ou de camomille noble, assainissante et apaisante à la fois et qui ôte tout résidu gras.

**3 Enlever la cellulite.** En stimulant la circulation sanguine et en atténuant l'inflammation causée par les cellules graisseuses accumulées au niveau de l'hypoderme, l'huile de calophylle est la base d'un bon soin anti-cellulite. Un massage tonique des fesses et des cuisses d'un mélange à parts égales d'huile de calophylle et d'huile d'andiroba, 2 à 3 fois par jour, relance la circulation et décongensectionne le tissu sous-cutané.

**4 Gommer sa peau.** Pour un gommage très doux du visage et du corps, on peut mélanger une cuillère à soupe d'huile d'amande douce ou de macadamia à une cuillère à soupe de poudre d'amande très fine ou de sucre en poudre très fin. Pour un gommage plus intensif, mêler une cuillère à soupe d'huile à une cuillère à soupe de bicarbonate alimentaire. Masser délicatement pendant deux

« De la terre il tire son pain :  
le vin qui réjouit le cœur de l'homme,  
l'huile qui adoucit son visage »

Psaume 103

minutes avant de rincer, une fois par semaine au maximum.

**5 Préparer la peau au bronze.** Notons déjà qu'aucune huile végétale ne protège totalement du soleil ; mieux vaut utiliser un soin solaire. Cependant, les huiles de noyaux d'abricot, de buriti ou de carotte, riches en actifs dont les fameux caroténoïdes, vont illuminer le teint : ce sont presque des soins « auto-bronzants » à elles toutes seules ! Pratiquer le massage quinze jours avant l'exposition au soleil des vacances, par exemple, permet de renforcer les défenses de la peau face aux UV et d'activer la production de mélanine. ➔ Élise Tablé

## ESPRIT DE FAMILLE

CRÉATIONS EXCLUSIVES



Médailles ND du Bel Amour, de la Nativité, ND de la Tendresse

*La Couronne*

20€ OFFERTS (CODE ZEL2018)

04 96 10 33 19 | maisonlacouronne.com

# LES BONNES NOUVELLES DE FÉVRIER

**EMPLOI** Après avoir un temps dépassé les 3 millions de personnes, le taux de chômage poursuit sa décrue, en France, avec un passage sous la barre des 9 % à la fin de l'année dernière. Le pays retrouve ainsi les chiffres de 2009. Cette baisse continue sur la fin 2016 et toute l'année 2017 est due à une amélioration de la conjoncture économique mondiale et aux réformes structurelles menées dans le domaine de l'emploi lors de la précédente législature. Ce taux est mesuré à partir des critères du Bureau international du travail. Il est supérieur à ce qui avait été anticipé par l'Insee.

**SOCIÉTÉ** « Louise et Lou » est un projet de box mensuelle à destination des grands-mères – ou encore de toute femme de plus de 75 ans –, lancée par Clotilde Baville, qui a travaillé dans la presse et l'édition jeunesse. L'idée : renforcer le lien intergénérationnel en envoyant chaque mois à sa grand-mère une lettre et une photo personnalisées, un agenda du mois, des cartes, un mini-magazine ou encore de petits cadeaux (*photo*). Une campagne de financement participatif est en cours sur [Ulule](#) jusqu'au 13 mars, afin de rassembler les 200 premières bénéficiaires.

**SANTÉ** Disponible sur le marché depuis 2015, le dispositif Earfold permet de corriger les défauts de l'oreille – comme des oreilles « décollées » – en une opération de quelques minutes, sous anesthésie locale, par une incision minime, dont la cicatrice est invisible en quelques jours. Il s'agit de l'implant d'un appareil à mémoire de forme, d'à peine plus d'un dixième de millimètre d'épaisseur, dont l'efficacité pourrait remplacer une part importante des opérations chirurgicales lourdes pratiquées jusqu'à présent.

**MATHÉMATIQUES** Rendu public le 12 février, le rapport rédigé par le mathématicien et député Cé-



dric Villani et l'inspecteur général de l'Éducation nationale Charles Torossian avance 21 propositions pour réformer l'enseignement des mathématiques en France. Villani s'appuie sur nombre de notions figurant déjà au programme de l'enseignement primaire, mais il en modifie profondément la mise en œuvre. Il préconise l'apprentissage simultané et précoce des quatre opérations fondamentales, l'augmentation du volume de la leçon rédigée, la réduction du nombre d'activités dans une même séance ou encore la croissance du nombre d'heures de formation pour les enseignants. Son travail s'appuie sur les réalisations positives en France et à l'étranger, comme à Singapour.

**TRAVAIL** Fondée il y a plus d'un an, l'association franco-belge « Au temps pour toi » loue une maison dans le Limousin et s'apprête à investir dans l'acquisition d'un lieu de vie plus vaste et adapté à l'accueil des personnes en situation de burn-out. Non médicalisé, ce centre proposera une vie commune articulée entre le travail manuel, le sport, le repos, les temps de partage et de méditation, afin de prendre du recul sur son expérience passée et de redéployer sa personnalité. L'association collecte des fonds pour son investissement, afin de pouvoir répondre à l'augmentation de la demande. Ce projet est soutenu par Jean Vanier et Boris Cyrulnik. ➤ G.P.

## Bon Plan exclusif

**LES COURS GRIFFON** permettent d'instruire un enfant (CM2 à 3<sup>ème</sup>) en lui faisant suivre des cours par Internet (vidéo + support écrit). Français/Maths/Anglais/Histoire/Latin. Soutien scolaire/Approfondissement/Excellence. Devoirs en expression écrite.

-10% avec le code ZELIE18 jusqu'au 30/04/2018 !  
<https://www.coursgriffon.fr> 01-30-55-02-13

## Sur le chemin de la maturité affective

De nombreux adultes ont des comportements inadaptés ou toxiques parce qu'ils n'ont pas acquis une véritable maturité affective. Celle-ci permet de vivre de façon à la fois autonome et ouverte aux autres ; elle se construit dès la petite enfance grâce à l'amour, à la sécurité et à l'éducation.

**N**ous sommes corps-âme-esprit : notre croissance s'effectue sur ces trois plans, mais selon des modes différents et une chronologie propre » affirment Bernadette Lemoine, psychologue, et Inès Pélissié du Rausas, docteur en philosophie, dans un chapitre éclairant du livre *Personnalités toxiques : faire face, prévenir, éduquer* (Éditions des Béatitudes).

En effet, si le corps se développe depuis la conception jusqu'à l'âge adulte, avec un palier de maturité entre 30 et 45 ans, et si la croissance spirituelle s'effectue selon un rythme propre à chacun, il en est différemment pour la maturation psychique. Il s'agit de développer l'intelligence, la volonté, l'imagination, la mémoire et l'affectivité, qui ont des rythmes de croissance différents. L'intelligence et la mémoire se développent surtout par l'éducation et les apprentissages à l'école ou ailleurs. Pour ce qui est de l'éducation de la volonté et de l'affectivité, « les parents en sont très prioritairement responsables », selon Bernadette Lemoine et Inès Pélissié du Rausas.

**La maturité affective concerne** la capacité à aimer. Elle se construit dès la vie intra-utérine, dans laquelle le bébé a une vive conscience de l'amour. Cette première étape est celle de la symbiose entre la mère et l'enfant. « *L'amour de la maman pour son enfant permet à celui-ci de se sentir exister, être. Il n'est pas « néant » s'il se sent aimé* » affirment les auteurs.



La naissance est la première séparation – physique mais pas encore psychique – d'avec la mère. Le bébé reste en fusion avec celle-ci, pendant au moins la première année, ce qui le maintient dans la confiance. Peu à peu, à partir des fameuses « angoisses de séparation » qui commencent autour de 9 mois, et jusqu'à l'âge de 2-3 ans, l'enfant prend pleinement conscience du fait qu'il est une autre personne que sa mère – d'où la « phase d'opposition » pour valider qu'il n'est pas elle. Jusqu'à l'âge de 7 ans, l'enfant poursuit le défusionnement psychique : « *Il se tourne davantage vers son père, puis, grâce à lui et avec son aide, vers l'extérieur* » – même si le rôle du père est bien sûr important depuis le début.

Si l'enfant a besoin d'un « bon » narcissisme, qui lui permet de constituer son identité personnelle, il doit donc apprendre peu à peu à renoncer à sa position de toute-puissance par rapport aux autres. Il apprend à entrer dans des relations d'amour et à prendre sa juste place dans le monde, comme le soulignent Bernadette Lemoine et Inès Pélissié du Rausas : « *Ni dans l'isolement et le refus de la dépendance d'amour qui se traduit par « Moi, tout seul » ; ni dans une relation fusionnelle qui l'empêche de devenir lui-même et d'acquérir son identité propre – et nous sommes alors dans le « Moi, jamais seul » qui se rencontre souvent. Les personnes fusionnelles réclament toujours la présence d'une autre personne, de préférence connue, car elles ne supportent ni la solitude ni la perte de leurs points de repère habituels ; elles demandent sans cesse à être accompagnées, aidées, assistées, comme si elles n'étaient pas capables de vivre seules.* »

**Pour éviter de rester bloqué** dans une immaturité affective, il faut que l'enfant ait avec ses parents une relation de confiance qui le sécurise. Comme le montre la théorie de l'attachement et les études qui

y sont liées, ce lien confiant se manifeste par une peine de courte durée lors de la séparation d'avec les parents, et une joie manifeste quand il les retrouve. L'attachement sécurisé donne à l'enfant estime de soi et confiance en soi, et lui permet ainsi de s'ouvrir aux autres. À l'inverse, « *quand une séparation intervient, sans préparation, trop précoce, trop longue pour l'âge de l'enfant ou traumatisante par elle-même, l'enfant se croit abandonné et vit cette séparation comme une rupture du lien d'amour et de confiance* » souligne Bernadette Lemoine, qui a consacré un livre à ce sujet : *Maman, ne me quitte pas !* (Éditions Saint-Paul).

Parler à l'enfant avant une séparation, lui dire qu'on va revenir et le rassurer, dès les premiers mois de sa vie, est donc important pour son développement affectif – tout comme le fait, autant que possible, de ne pas laisser volontairement pleurer son bébé, comme l'ont mis en évidence les neurosciences.

**Un signe important de maturité** est le sens du réel, qui comporte son lot de frustrations et de pertes. Cette éducation à la frustration doit donc être accompagnée, non pas bien sûr par des punitions humiliantes ou violentes, mais par l'empathie et la verbalisation. Apprendre à respecter les règles de

politesse et avoir le sens de l'effort s'expérimentent dans la vie quotidienne. Dans leur livre, Bernadette Lemoine et Inès Pélissé du Rausas affirment qu'à partir de 3-4 ans, on peut apprendre à l'enfant cette loi de vie : « *On peut être heureux, même si on n'a pas tout ce qui nous fait envie, même si on ne fait pas tout ce qu'on a envie de faire, même si on doit attendre pour avoir/faire...* »

Elles citent cet exemple vécu : Gaspard, 4 ans, voit un superbe camion de pompier au rayon jouet et le dépose dans le caddie de sa grand-mère. « *Celle-ci lui dit : « Gaspard, j'ai bien compris que ce beau camion te fait envie, mais je n'ai pas l'intention de l'acheter et je vais le remettre... Je te rappelle que l'on peut être heureux même quand on n'a pas ce qui nous fait envie.* » Gaspard, en colère, se roule par terre. Mais plus tard, après les courses, alors que le petit garçon s'intéresse à un pigeon, la grand-mère, le voyant détendu, lui dit : « *Es-tu heureux, Gaspard ?* » « *Oui !* » « *Pourtant, tu n'as pas eu le camion que tu désirais tant. Tu vois : tu peux être heureux, même si tu n'as pas ce que tu désires !* »

Assurer à son enfant une sécurité affective mais non fusionnelle, tout comme lui apprendre patiemment à choisir et donc aussi à renoncer, l'aideront à savoir exercer sa liberté pour aimer en actes et en vérité. ➔ **Solange Pinilla**

## 2000 ans d'aventure chrétienne DÉCOUVREZ CODEX#06

Un livre-magazine de 176 pages,  
superbement illustré

- Dossier **Le christianisme et les femmes**
- Rencontre avec **Rémi Brague**
- Reportage **Chez les Karen de Thaïlande et de Birmanie**
- Cahier pédagogique **La Pologne terre de Shoah**
- Patrimoine **La Valette, perle de la Méditerranée**

N° 6 Hiver 2018  
176 pages **15€**



Disponible en librairie, chez les marchands de journaux,  
en Kiosque, Relais H ou sur notre site [revue-codex.fr](http://revue-codex.fr)

The cover of CODEX #06 magazine features the title "CODEX 2000 ans d'aventure chrétienne" at the top right. On the left, there's vertical text: "HISTOIRE | ARCHÉOLOGIE | CULTURE | PATRIMOINE", "revue-codex.fr", "Hiver 2018 trimestriel #06", and "CODEX #06". The main image shows two women in white veils looking at a book together. Below the main image are several smaller images and article snippets:

- A circular graphic for the dossier "Les Françaises et Dieu: L'invention du féminisme" by Aragonde à Françoise Dolto.
- A portrait of Rémi Brague with text: "Rémi Brague Ce que l'islam doit aux chrétiens d'Orient".
- A night view of a city skyline with text: "La Valette Perle de la Méditerranée".
- A person riding an elephant with text: "MYANMAR Au cœur de la jungle karen".
- A small image of a building with text: "Chez les Karen de Thaïlande et de Birmanie".
- A small image of a person in traditional attire.

## Marie-Agnès, médecin acupuncteur

**A**ux jeunes qui souhaitent devenir médecins, Marie-Agnès Finot demande avant toute chose : « *Est-ce que vous aimez les gens ?* ». C'est tout simplement le désir de soigner et d'aider qui l'habitait depuis longtemps qui a menée Marie-Agnès à entamer des études à la Faculté de médecine de Paris. Neuf années sont aujourd'hui nécessaires pour préparer le diplôme d'État de docteur en médecine.

Pendant quinze ans jusqu'en 2013, Marie-Agnès exerce comme médecin aux urgences de l'hôpital Foch de Suresnes (Hauts-de-Seine). Elle fait deux gardes de nuit de 12 heures par semaine, et parfois le week-end, afin de passer le reste du temps avec ses quatre enfants actuellement âgés de 11 à 18 ans. « *Des mamans de l'école ne savaient pas que je travaillais !* » se souvient-elle. Son mari, médecin également, la soutient. En même temps, elle se forme à des médecines complémentaires, comme la micronutrition, ou encore l'acupuncture qui la passionne.

Ayant obtenu un diplôme d'acupuncture scientifique à la Faculté de médecine du Kremlin-Bicêtre (Val-de-Marne), Marie-Agnès travaille aujourd'hui comme médecin acupuncteur en libéral depuis quelques mois, remplaçant un collègue dans son cabinet le lundi. Deux autres jours, elle est médecin coordonnateur à Levallois-Perret chez International SOS, qui propose une assistance médicale aux expatriés. Deux autres journées sont consacrées à sa famille. De quoi défaire l'idée reçue selon laquelle être

médecin est forcément difficile à articuler avec la vie familiale !

**L'acupuncture, liée à la médecine traditionnelle chinoise,** consiste à stimuler des zones précises de la peau avec des aiguilles afin de débloquer le système de circulation énergétique ; son efficacité a été prouvée scientifiquement et elle ne comporte pas d'effets secondaires. Pendant la

*d'infertilité de la femme et de l'homme* » note-t-elle.

Quand on demande à Marie-Agnès quelles sont les qualités nécessaires pour exercer la médecine, elle se souvient de ce que lui avait dit la mère d'une amie qui était médecin : « *La médecine, c'est triste.* » Marie-Agnès explique : « *En effet, on voit des histoires difficiles. C'est beau, mais c'est dur. Il faut aimer les gens et savoir les écouter. Il est aussi nécessaire d'avoir une capacité de travail importante.* » Le plus difficile est de voir des patients qui ne guérissent pas. « *Nous devons trouver l'équilibre entre l'empathie et une relation trop personnelle* » confie-t-elle.

**Ce que Marie-Agnès apprécie le plus** dans l'exercice de la médecine est le contact humain : « *Même aux urgences où l'on ne tisse pas de liens durables, tenir la main du patient, c'est déjà créer un lien.* » Voir les soins être efficaces est aussi une vraie joie. Marie-Agnès se rappelle l'une de ses premières patientes en acupuncture, d'environ 60 ans, arrivée pâle et nauséeuse à cause de la chimiothérapie. Alors que l'acupuncture produit rarement un résultat immédiat mais plutôt après plusieurs séances, la femme est revenue la semaine suivante avec un grand sourire : « *Une heure après la séance, je n'avais plus de nausées, j'ai recommencé à manger et j'ai pris 3 kilos !* »

La foi catholique anime Marie-Agnès, qui invoque notamment saints patrons et anges gardiens en allant au travail, et porte une petite croix à son cou. Ne dit-on pas que le Christ est médecin ? ➤ **Élise Tablé**



© Coll. particulière

journée où elle exerce l'acupuncture, Marie-Agnès rencontre entre 8 et 12 patients. « *Je reçois particulièrement des patients en chimiothérapie, afin de soulager les effets secondaires de celle-ci, comme les nausées* » raconte-t-elle. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a répertorié les domaines d'intervention : système digestif, neurovasculaire, hormonal... « *L'acupuncture est beaucoup utilisée pour les femmes, depuis leurs douleurs de règles pendant l'adolescence jusqu'aux désagréments liés à la ménopause, en passant par les problèmes*

# L'AMITIÉ, UN DON PRÉCIEUX



**Et si on essayait d'élever le niveau de nos amitiés, en partant du modèle de l'« ami » sur les réseaux sociaux jusqu'à l'Ami véritable, le Christ ?**

**L**e mot « ami » utilisé sur Facebook donne à réfléchir. Peut-on « ajouter » un ami, comme à une liste de courses ? Est-il possible d'avoir 177 amis, nombre moyen de contacts Facebook en France en 2017, alors que nous aurions en moyenne 5 vrais amis (sondage Ifop/L'Express) ? Surtout, les réseaux sociaux connectent les personnes mais ne peuvent susciter autant d'empathie que dans une conversation par téléphone ou *de visu*. L'empathie s'établit en grande partie grâce au langage corporel : gestes, regards, ton de la voix... Par écran interposé, on ne peut réellement connaître la réaction de l'autre, sinon par celle qu'il veut bien

rendre public grâce à des smileys stéréotypés. La demande de validation extérieure et de reconnaissance sur les réseaux sociaux – Instagram compris – peut-être la cause ou la conséquence d'une quête narcissique surdimensionnée. « *Les partages sur Internet sont ambivalents : ils expriment notre besoin de communion, sans pleinement le réaliser* » affirme le Père Ludovic Frère dans *Déconnexion, reconnexion. Une spiritualité chrétienne du numérique ?* (Artège). On peut se demander si la relation sur Facebook n'est pas le degré zéro de l'amitié.

**Même si les réseaux sociaux** peuvent permettre de conserver des liens ou de renforcer un sentiment d'appartenance à une communauté, on est bien loin de la vision de l'amitié d'Aristote, qui a consacré deux chapitres de son *Éthique à Nicomaque* à ce sujet cher aux penseurs antiques : « *La parfaite*

## Conjoints de militaire : le trésor de l'amitié

Quand leur mari part en mission pour des semaines ou des mois, les femmes de militaire trouvent souvent un vrai soutien auprès des autres épouses. Même si elles ont bien sûr des amies en dehors du monde militaire, il peut être plus facile d'échanger avec celles qui ont vécu la même chose. L'amitié se décline en actes. « *Quand le mari de mon amie Raphaëlle est parti en opex pen-*

*dant 6 mois, raconte Hélène, son bébé avait dix jours. Nous nous sommes beaucoup soutenus. Quelques années plus tard, nous nous sommes retrouvées avec joie après une mutation et nous avons passé beaucoup de temps ensemble, allant au cinéma, partageant des cafés, faisant les boutiques, sortant en famille ou partant ensemble en vacances avec nos enfants... Elle a été très présente lors du décès de mon papa. Je suis la marraine de leur troisième enfant. Depuis qu'elle a quitté notre ville, elle me manque beaucoup !* » L'amitié passe aussi par

l'entraide pour Domitille et sa voisine, femme de militaire également : « *Elle garde parfois mes enfants, par exemple quand je suis en formation le soir. Nous passons chez l'autre à tout moment, laissant le babyphone chez l'une ou organisant un dîner ensemble à l'improviste.* » Marie-Élisabeth témoigne aussi de cette « communauté de vie» qui caractérise souvent l'amitié, quand c'est possible : « *Alors que son mari venait à peine de revenir d'opex, une amie m'a proposé de venir se promener avec eux un dimanche, car j'étais seule ce jour-là !* » ➤ S. P.

« Mon ami, j'ai besoin de toi  
comme d'un sommet où l'on respire ! »

Antoine de Saint-Exupéry, *Lettre à un otage*

amitié est celle des hommes vertueux et qui sont semblables en vertu : car ces amis-là se souhaitent pareillement du bien les uns aux autres. » Cicéron dit même : « Pour moi, c'est ravir au monde le soleil que d'ôter de la vie l'amitié. » Dans l'Antiquité gréco-latine, l'amitié était considérée comme la relation la plus aboutie de la vie humaine – sachant que l'amour n'était à cette époque, et jusqu'à récemment, pas nécessairement inscrit dans la relation durable du mariage.

**Il n'est pas facile de définir l'amitié.** Comme on peut le lire dans la préface de l'anthologie philosophique *L'amitié* de Dimitri El Murr (GF Flammarion), elle serait une relation choisie, réciproque, durable, non érotique, non exclusive, entretenant un certain rapport d'égalité, avec des intérêts communs et même une « vie commune », comme le disaient les penseurs grecs : se voir dans un même espace, ou sinon par une relation épistolaire...

L'équilibre se trouve dans le fait que l'ami ne peut être ni image de soi, ni pure dissemblance de soi, car on a forcément au moins un point commun avec chacun de ses amis. Les études montrent que

nos amis nous ressemblent, et même que nous partageons 1% de gènes similaires, comme c'est le cas avec des cousins éloignés.

La nouveauté du message du Christ sur l'amitié par rapport à la pensée gréco-latine est l'universalité de la charité. Jésus aime chacun de nous : « Je ne vous appelle plus serviteurs, mais amis » (Jean 15, 15). Dieu s'abaisse et se fait notre ami, appliquant cette idée qui était déjà présente dans l'Antiquité mais que Jésus a mise en œuvre : « Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime. » (Jean 15, 13) Le fait que Jésus aime tous les êtres humains ne l'a pas empêché d'aimer chacun de ses amis, comme Lazare, Marthe, Marie, Pierre, Jacques ou Jean.

**Dès lors, l'amitié vécue** avec une autre personne donne une idée de ce qu'est l'amour du Christ, comme l'écrit le Père Andreas Schmidt dans *L'amitié : la quête de l'ami véritable* (Éditions de l'Emmanuel) : « Pour Aelred de Rievaulx, l'amitié humaine fondée sur une foi commune accède pour ainsi dire au statut de « sacrement » (au sens large du terme) : au cœur de cette expérience humaine, nous ressentons simultanément quelque chose de l'amour d'amitié de Jésus lui-même. »

Et c'est dans l'amitié avec le Christ, vécue dans l'échange qu'est la prière, la lecture de la Parole et plus encore, l'Eucharistie (*lire p. 3*), que nous goûtons l'Amour lui-même, avant de le connaître en plénitude dans la gloire. ➔ Solange Pinilla

**POST BAC 18/22 ans**

**une année de gagnée !**



*Sta' allegro!*

Élargir mes connaissances    Mûrir ma foi    Piloter ma vie

Vous venez d'avoir le bac ou vous êtes entre deux cursus. Vous avez entre 18 et 22 ans, avec ou sans certitudes sur votre orientation. Nous vous proposons de vivre une année exceptionnelle pour comprendre le monde tel qu'il se transforme, pour approfondir de manière éclairée les valeurs chrétiennes et agir en conséquence.

Nous vous proposons de prendre le risque de débuter solidement votre vie d'adulte.

**réfléchir**   **ENGAGEMENT**  
**CHOIX**   **foi**  
**métier**   **ÉTHIQUE**  
**TREMPLIN**   **relations**  
**SERVIR**   **avenir**  
**?**   **DIRE**  
**décider**

Photo : A. Rustin

École de Vie Don Bosco  
Domaine Sainte-Marguerite  
60590 Trie-Château  
Tél. 03 44 49 51 00

[www.ecoledevie-donbosco.fr](http://www.ecoledevie-donbosco.fr)

 **ÉCOLE DE VIE  
DON BOSCO**

# Le scoutisme, creuset de l'amitié



© Camille Fautrait - Guides et Scouts d'Europe

On peut rencontrer ses amis sur les bancs de l'école, à la paroisse, mais aussi aux scouts et guides. Le mouvement fondé par Baden-Powell crée un cadre particulièrement propice à la naissance des amitiés. Laure Angélis, qui a depuis longtemps des responsabilités aux Scouts et Guides d'Europe et a publié plusieurs romans sur l'amitié – la trilogie *Ondine* et *Enora chez Téqui* –, nous en explique les raisons.

## ✿ En quoi le scoutisme est-il favorable à la création d'amitiés ?

L'amitié est un sentiment d'amour pour une autre personne, qui n'est ni de la famille, ni une relation amoureuse. Elle se bâtit sur une connivence, des terres communes. Elle a besoin d'éléments-clés pour naître et se fortifier, et le scoutisme en offre plusieurs.

D'abord, le scoutisme est un lieu de rencontre, hors du cadre scolaire. C'est une communauté qu'on a librement choisie – on peut partir si cela ne nous convient pas – et un groupe qui partage une loi commune, la loi scoute. Ensuite, une amitié a besoin de temps. Aristote disait : « *On ne peut se dire ami avec quelqu'un si l'on n'a mangé avec lui plusieurs boisseaux de sel* », sachant qu'on ne mange que quelques grains de sel par repas... L'Ecclésiastique va dans le même sens : « *N'abandonne pas un vieil ami, car un nouvel ami ne le vaudra pas. Ami nouveau, vin nouveau : qu'il vieillisse, tu le boiras avec plaisir.* »

Or, les rencontres scoutes se font toute l'année, sur une journée ou un week-end en moyenne – pas les deux heures d'activité extrascolaire –, et les camps d'été, entre une et trois semaines, offrent ce

temps propice à l'amitié ! Certains routiers de 18 ans se voient depuis qu'ils se sont rencontrés aux louveteaux à l'âge de 8 ans...

## ✿ Quel est le rôle du jeu dans l'amitié scoute ?

Le jeu scout apporte la joie ! Or, l'amitié est de se réjouir de l'existence de l'autre, de partager ses malheurs et ses bonheurs, et d'abandonner la comparaison qui tue l'amour. Dans le scoutisme, on se réjouit de la réussite de l'autre : lors du grand jeu ou de « l'explo », on met en œuvre les talents de tout le monde et on s'encourage mutuellement, renforçant la cohésion du groupe. J'ai vu un CP dire à un jeune scout qui avait perdu à un jeu : « *Bravo, tu y as mis toute ton énergie !* » Cet esprit-là est précieux : le jeu révèle la bienveillance et l'amitié.

## ✿ Au bout de trois jours de camp dans la nature, on ne peut plus qu'être soi-même : qu'en pensez-vous ?

Le scoutisme est une école de dépouillement qui aide à être en vérité avec soi. L'« école des bois » nous apprend nos capacités et nos forces et celles des autres. Cela devient plus facile d'entrer en relation. Si une guide se trompe sur la carte lors d'une marche, c'est toute la patrouille qui doit faire les 8 km supplémentaires ; toutes vivent cette épreuve de vérité. Au bout de 3 ou 4 jours de route de guides-aînées, on sent une bascule où l'on ne peut plus qu'être vraie et trouver son énergie intérieure pour la mettre au service de la cohésion. C'est dépouillant mais vivifiant.

Le scoutisme permet aussi d'œuvrer vers la communion, mais pas la fusion entre les personnes : on

doit accepter les autres tels qu'ils sont. Par exemple, lorsqu'on sait que si une guide n'a pas ses 10 heures de sommeil, elle va être difficile à vivre, on s'adapte. Ainsi, on gagne en qualité d'amour et en liberté intérieure, en enrichissant l'affectif avec de la volonté.

### ❖ Quels autres éléments des rencontres scoutes permettent d'enrichir l'amitié ?

Il y en a plein, mais particulièrement, dans notre monde bruyant, la capacité au silence compte. Les moments de sieste, de pause, de fin de veillée ou de prière, permettent de se poser ensemble dans un silence plein : plein de soi-même en vérité, et plein de l'autre. « *Heureux deux amis qui s'aiment assez pour savoir se faire ensemble* » disait Péguy.

De plus, comme l'affirme Jean Vanier, « *quand on aime quelqu'un, on révèle sa beauté* ». Cela peut être sa beauté physique, son charme comme grâce d'expression, sa présence et son rayonnement, mais aussi sa gloire cachée, c'est-à-dire le rayonnement de sa vie spirituelle. L'amitié vraie transfigure. Dans le scoutisme, l'uniforme permet de ne pas rester prisonnier de l'apparence : hormis l'uniforme, il ne reste que soi, « tout nu ».

### ❖ Le scoutisme permet des amitiés avec des personnes différentes. Lesquelles ?

Même si les unités ne sont pas mixtes dans chez les Guides et scouts d'Europe, on peut développer des amitiés garçons-filles, lors des fêtes de groupe, des activités pour les routiers ou guides-aînées, ou dans des équipes au niveau national, comme la Route chantante (*photo*). Il y a une simplicité de ton entre sœurs et frères scouts, qui facilite les rapports humains et évite la séduction... même si certains finissent par se marier ! Par ailleurs, dans notre monde où jeunes et vieux vivent souvent dans des bulles séparées, le scoutisme permet des amitiés avec des personnes d'âges

« **Il n'y a pas de plaisir comparable à celui de rencontrer un vieil ami, excepté peut-être d'en faire un nouveau.** »

Rudyard Kipling



différents, voire de générations différentes : par la promesse guide, on est la sœur guide même de sa cheftaine de groupe, qui a souvent une génération de plus. Je connais beaucoup de jeunes qui ont trouvé grâce au scoutisme le frère aîné qu'ils n'avaient pas, ou bien une figure paternelle ou maternelle... Au niveau social, le scoutisme est facteur d'ouverture et de paix car il peut mélanger des personnes de milieux sociaux différents.

### ❖ L'amitié est un thème qui vous tient à cœur. Selon vous, qu'est-ce qui change dans l'amitié à 20 ans ou à 40 ans, notamment lorsqu'on s'est mariée entre temps ?

À 40 ans, quand on est mariée et qu'on des enfants, on a moins de temps à consacrer aux amis qu'à l'âge de 20 ans... Parfois on a juste un quart d'heure autour d'une tasse de thé, avec les enfants qui jouent à côté. Mais on bénéficie de la durée de l'amitié, de ses racines, du vécu, qui permettent de reprendre la discussion là où on l'avait arrêtée il y a six mois. On peut aller directement à l'essentiel, parler de sa vie spirituelle, d'un livre.... On se voit moins souvent, donc il faut saisir toutes les occasions qui existent, et rester dans la simplicité, le dépouillement. Bien sûr, on peut aussi se faire une nouvelle amie à 40 ans, avec qui on partage le même goût pour les vertus. Les vrais amitiés se font dans la durée. On met longtemps à mériter les amis qui viennent te dire que là, tu dérailles ! ☺

Propos recueillis par Solange Pinilla

13 h  
Pause  
lecture

# HISTOIRES DE FAMILLE



## ROMAN

### *Étrangers et de passage*

Michael D. O'Brien  
Éditions Salvator

Il est bien trop rare de s'asseoir, par une soirée d'hiver, avec un grand et épais roman qui transporte et élève l'esprit, pour ne pas essayer de lire *Étrangers et de passage* de Michael D. O'Brien. Écrivain canadien, auteur de la série des aventures du Père Elijah, O'Brien raconte ici l'histoire d'Anna, Anglaise cultivée. La jeune femme arrive en 1922 en Colombie-Britannique, province reculée du Canada, afin d'y être institutrice. Elle y rencontre Stephen, un trappeur irlandais qui la fascine et qu'elle épouse. Le roman suit leur histoire et celle de leurs enfants jusque dans les années 1970. Toute la vie d'Anna est traversée par la question du sens de son existence, de ce qui l'a amenée dans ce coin rural et perdu. La plume magistrale qui donne forme à ce roman suscite un extraordinaire dialogue entre le quotidien et l'infini, le champ de vision et le cosmos, la raison et la foi : « *Il lui avait fallu presque toute sa vie pour réaliser qu'elle ne trouverait jamais de refuge dans ce monde, qu'elle appartenait à une petite race errante de protestataires qui craient contre l'extinction de la lumière. Dans sa sixième décennie elle commençait à savoir cela, elle, cette femme au crépuscule qui désherbait au milieu de ses fleurs et de ses pois.* » Puissant. ☺ Solange Pinilla



## TÉMOIGNAGE

### *Hannah née sous X*

Caroline Montois,  
Jean-Luc Douchet  
Éditions Salvator

Caroline est née à Lille en

1970, sous X, comme il est écrit sur son acte de naissance : « *Père et mère inconnus* ». Sa mère l'a abandonnée après l'avoir mise au monde. Toute sa vie, Caroline a cheminé sur les traces de ses origines, persuadée qu'elle les retrouverait. Après avoir vécu dans une famille adoptive, elle se rend à l'âge de 18 ans au Conseil général pour avoir accès à son dossier, mais on ne lui donne aucune information sur ses parents naturels. Neuf ans plus tard, elle renouvelle sa demande et a accès au procès-verbal d'abandon : selon celui-ci, sa mère s'appelait Simone et avait été quittée par son ami, qui était par ailleurs juif. C'est le début d'un jeu de piste qui va permettre à Caroline, grâce au CNAOP (Conseil national d'accès aux origines personnelles), de retrouver sa mère qui a accepté de lever le secret. La rencontre de Caroline et Simone est très intense, comme s'il fallait rattraper le temps perdu ; tout n'est pas idyllique cependant, car sa mère souffre d'alcoolisme, comme les parents de celle-ci, décédés il y a longtemps. C'est grâce à sa mère qu'elle va découvrir l'existence de son grand frère et de sa petite sœur du côté maternel, mais aussi de son père, Marcel. Celui-ci a également des enfants, en Israël et aux États-Unis, qu'elle va rencontrer ! Tout est encore plus beau que ce que Caroline avait imaginé. Toutefois, Marcel refuse de rencontrer sa fille... La reconnaîtra-t-il enfin ? Un témoignage émouvant sur la quête des origines. ☚ Elise Tablé



## ALBUM *Ce que j'aime vraiment*

Astrid Desbordes et Pauline Martin - Albin Michel Jeunesse

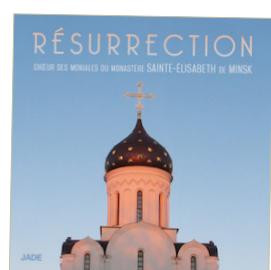
Archibald est triste, car il rate ses matchs de tennis et pense qu'il n'est pas doué. Sa maman l'emmène se promener : « *Est-ce que tu crois que cet oiseau n'est pas doué parce qu'il ne sait pas nager ?* » Non, bien sûr. Archibald ne peut pas tout réussir. Mais s'il trouve ce qu'il aime vraiment, et qu'il s'entraîne, soutenu par ses parents et sa petite sœur, alors il réussira. Un doux et bel album pour encourager les petits à déployer leurs ailes. Dès 3 ans. ☚ É. T.

# Inspirations pour le Carême et Pâques



C'est vrai, le Carême a déjà bien commencé, mais il va durer tout le mois de mars pour s'achever à l'aube du dimanche 1<sup>er</sup> avril. Peut-être n'avez-vous pas eu le temps de prendre une résolution ni de commencer un chemin de Carême. Votre adolescent n'est pas oublié cette année, avec « le calendrier de Carême des ados » de Tante Menoue (1) sur le thème « 40 jours pour aider à sauver le monde ! », et le « portable de Carême » de la boutique en ligne « Pour l'amour de Dieu », un dépliant avec 50 idées d'efforts et autant de gommettes (2). Pour les enfants, Agnès K dessins (3) propose des images à glisser dans la « boîte à sacrifices » en fonction de ses efforts, ainsi que des semainiers pour marquer sa progression. Pour les adultes, le diocèse de Paris propose de télécharger gratuitement des cartons avec des phrases de l'Évangile sur [www.cheminverspaques.com](http://www.cheminverspaques.com) (4) et de les imprimer avant de les disposer sur un arbre de petits branchages. Certaines personnes fabriquent un « jardin de Pâques » permettant de représenter les scènes des dimanches du Carême et celles de la Semaine sainte. Dame de Bois propose une « crèche de Pâques » (5) composée d'une figurine de type quille avec un Jésus de Carême puis des moments de la Semaine sainte. Autant de façons concrètes et innovantes de matérialiser l'itinéraire spirituel vers la Résurrection.

**Jusqu'à Pâques et dans les semaines qui suivront**, le Double CD *Carême et Pâques* des Éditions Emmanuel (6) pourra nous accompagner, tout comme le fera à Pâques l'album *Résurrection* (7) du chœur des moniales du Monastère orthodoxe Sainte-Élisabeth de Minsk en Biélorussie. Ce disque, venant de paraître aux éditions Jade, propose d'écouter les matines de Pâques suivies de la liturgie pascale. On envoie bien des cartes à Noël, pourquoi ne pas diffuser également la joie autour de soi grâce à des cartes de Pâques, comme celles de La Ringlette (8) ou de Catho Rétro (9) ? De même pour la décoration, peindre soi-même des œufs ou en acheter – ceux de la photo 10 viennent de Casa – permet de marquer son intérieur du signe de la vie nouvelle. Les autres symboles de Pâques – agneau, lapin, cloche... – peuvent aussi se dessiner sous forme de sablés, grâce à des emporte-pièces comme ceux de la marque Birkmann (11) en vente sur la boutique en ligne Catho Rétro. Nous ne fêterons jamais assez le jour où la Vie a resplendi ! ☩ Élise Tablé



# BLANCHE DE CASTILLE

## REINE ET RÉGENTE

**L**a vie de Blanche de Castille fut placée sous le sceau de la politique. Née en 1188, troisième enfant du roi Alphonse VIII de Castille, Blanche avait une mère issue de la famille de Plantagenêt. Le mariage de ses parents avait eu pour objectif de resserrer, contre la France, les liens avec l'Angleterre.

C'est dans l'optique inverse que Philippe Auguste, roi de France, négocia avec Jean sans Terre, en 1200, le mariage d'une de ses nièces castillanes avec l'héritier de France, Louis le Lion. Mû par la politique, le traité avait décidé sans s'arrêter sur le nom de la future épouse. Une ambassade fut envoyée à Palencia, où vivait la cour castillane. Là, les diplomates français tombèrent sur l'octogénaire Aliénor d'Aquitaine, matriarche de la famille Plantagenêt et grand-mère des filles du roi Alphonse.

Voyant en Blanche la plus grande intelligence et le plus fort caractère, elle proposa de la choisir, ce que les ambassadeurs acceptèrent. Alphonse VIII donna son consentement avec d'autant plus de facilité que la dot serait versée par Jean sans Terre.

**Blanche épousa Louis** en mai 1200. Vivant à la cour de France, entourée de Français, et âgée d'un peu moins de 13 ans, elle commença à déprimer. Louis le Lion, à peine plus âgé, fut saisi de compassion pour sa femme et l'entoura de tant de prévenance

qu'il sut faire de ce mariage de raison un mariage d'amour.

Sur leurs quatre premiers enfants, un seul survécut : l'héritier Philippe, né en 1209 et mort à l'âge de 9 ans. Huit autres enfants allaient suivre dont le futur saint Louis en 1214. Entourée d'aristocrates de son âge, Blanche devint le plus fidèle soutien de la dynastie capétienne. L'amour qu'elle vouait à son mari n'y était pas étranger. Avec Louis, elle vivait une union fondée sur l'amour courtois, une piété commune et une tendre proximité, toutes choses rares alors dans les couples princiers.

Blanche accompagnait son mari dans ses déplacements, dans sa prise de gouvernement en Artois, et surtout en 1216 et 1217 dans sa tentative de conquête de l'Angleterre.

**Devenue reine** par l'avènement de son mari Louis VIII en 1223, sa vie bascula en 1226 avec la mort de son époux. Leur aîné, Louis IX, n'avait que 12 ans. Soutenue par les principaux évêques du nord, Blanche assura la tutelle comme régente.

Gouvernante habile et dévouée à la France, elle fit face à la révolte des grands seigneurs. Dans cette lutte elle obtint le secours de Thibaut de Champagne, secrètement amoureux de la reine, qui était une veuve fidèle. En 1229, elle mit fin à la croisade contre les Albigeois et fit entrer par mariage le comté de Toulouse dans la mouvance capétienne. Blanche maintint sa tutelle au moins jusqu'en



1235, au-delà de la majorité de Louis IX. L'année précédente, elle avait organisé le mariage de son fils avec Marguerite de Provence, toujours pour des questions politiques. Mais les deux époux s'aimèrent, malgré la surveillance étroite de la reine-mère, toujours exigeante.

**À l'écart du gouvernement,** Blanche conservait l'oreille de son fils. Lorsqu'il acquit les reliques de la Passion, elle fut un soutien enthousiaste. Au contraire, elle désapprouva le vœu de son fils de partir en croisade. De nouveau régente en 1249, en l'absence de son fils, Blanche reprit son devoir. Mais la vieillesse et la maladie avaient affecté ses capacités. Elle réagit tardivement, en 1251, aux violences de la croisade des pastoureaux. Fréquemment retirée à l'abbaye de Maubuisson, c'est là qu'elle rendit l'esprit, durant l'hiver 1252. **• Gabriel Privat**

# Vivre la sexualité en tant que femme



On parle beaucoup du sens et de la beauté de la sexualité, mais moins de la manière d'être épanouie, très concrètement, dans son corps sexué. N'ayons pas peur d'entrer peu à peu au centre de notre corps féminin, si étonnante œuvre de Dieu, dont Marie Bareaud, sexologue, auteur du blog [mariebareaud.com](http://mariebareaud.com) et du parcours « Être femme », nous livre sa vision.

## ❀ Zélie : En quoi l'histoire de nos parents et grands-parents influence-t-elle notre sexualité ?

Marie Bareaud : C'est surtout l'histoire de notre mère qui est en jeu. En tant que fille, nous nous identifions à notre mère. Nous partons de ce qu'elle a vécu et compris de ce qu'est être une femme et de ce qu'elle nous raconte de sa vie amoureuse. Si elle ne nous dit rien, nous partons de zéro. L'épigénétique, qui montre comment l'expression des gènes peut être modifiée au cours de la vie, a montré dans une étude qu'une souris qui a été stressée aura des petits stressés, ainsi que les petits de ses petits... De même, concernant une femme qui a été violée, on a trouvé des traces de cet événement dans les gènes de sa petite-fille.

Physiologiquement, nous avons été conçues grâce à un ovule de notre mère, qui a été fabriqué lorsqu'elle était dans le ventre de sa mère à elle ! Et ce qu'a vécu notre grand-mère en tant que femme et mère s'est logé dans ses ovules. En plus de cela,

l'exemple qu'est notre mère est très important. On a observé que, d'une conférence, on retient 10% de ce que la personne a dit et 90% de ce que la personne a été. C'est la même chose pour notre mère ! Certaines patientes me disent : « *Je ne voulais pas ressembler à ma mère, mais plus le temps passe, plus je m'aperçois que je lui ressemble...* »

❀ Dans *Femme désirée, femme désirante*, la gynécologue Danièle Flaumenbaum dit que « *l'amour et les sentiments ne suffisent pas à faire vivre notre sexe* ». Comment être davantage reliée à celui-ci ?

En effet, il ne suffit pas toujours d'avoir des sentiments pour ressentir du désir envers l'homme aimé. D'abord, il faut prendre conscience qu'on a peut-être grandi comme une petite fille « asexuée ». Par exemple, à 2 ans, on demande à l'enfant, pour jouer : « *Et où sont tes yeux ? Et où sont tes mains ?* » On dit rarement : « *Où est ton sexe ?* » Ensuite, on dit des « mots doux » pour parler du sexe ; mais la fille a besoin de savoir qu'elle a une vulve et que grâce à son sexe elle pourra devenir maman. Certaines personnes me disent : « *Vulve, vagin, ce ne sont pas de jolis mots !* » Est-ce le mot qui n'est pas joli, où la peur ou la honte qu'on met sur ce mot ? Est-ce qu'on ne parlerait pas du menton parce que ce n'est pas un joli mot ? Au contraire, poser des mots est très sécurisant pour l'enfant. D'ailleurs, l'organe de notre sécurité intérieure est le périnée, qui soutient nos organes génitaux.

Ensuite, pour faire le lien entre son corps et son sexe, il faut entrer dans la perception de son sexe. Il s'agit de prendre le temps de le ressentir plusieurs fois par jour – et tous les jours de sa vie –, en prenant conscience de sa vulve, de son vagin, de son col de l'utérus, de son utérus et de ses ovaires. C'est comme pour les pieds : au début on aura besoin de les bouger pour mieux les sentir, mais ensuite, il n'y a plus besoin de les remuer pour en avoir conscience.

## ❀ Comment passer de la tendresse de la petite fille à l'amour sexué de la femme qui aspire à la rencontre avec l'homme ?

La sexualité de la petite fille est extérieure. Ce n'est pas à l'homme de faire découvrir à la femme

sa féminité, contrairement à l'image de la Belle au bois dormant réveillée par le baiser du prince. C'est à elle de découvrir son sexe, de réaliser qu'il est en creux, puis de laisser grandir le désir d'être comblée, le désir de la rencontre des sexes. La femme coupée de son sexe est comme celle qui est coupée de son estomac et ne ressent pas la faim : elle n'éprouve pas de désir. Habiter son corps est la meilleure façon d'éveiller le désir, bien plus que lire des livres érotiques ! Il est également important de s'informer sur le fonctionnement de son corps, de son cycle – les méthodes naturelles de régulation des naissances sont une belle façon de le faire – et sur la complémentarité homme-femme.

### ❀ Certaines femmes se disent plus sensibles au plaisir clitoridien et d'autres au plaisir vaginal. Qu'en est-il en réalité ?

En fait, beaucoup de femmes ne connaissent pas leur anatomie – même si le clitoris a été pour la première fois représenté correctement sur un manuel scolaire en 2017. En effet, le clitoris est bien plus grand que ce que nous en voyons – à savoir surtout le gland –, ce qui fait qu'on ne peut vraiment séparer clitoris et vagin. Le plaisir clitoridien est forcément lié au plaisir vaginal.

Cela dit, on peut avoir plus de sensibilité au niveau du clitoris ou du vagin. On peut se mettre à l'écoute de ce dernier pour encourager les sensations. Le plaisir vaginal entraîne ensuite le plaisir utérin, ce lieu où la femme va vivre le plus grand plaisir. L'utérus est le lieu de la puissance de vie, il est le lieu de sensations fortes ressemblant à celles de l'accouchement, puisqu'il mobilise les mêmes hormones et les mêmes contractions. C'est d'ailleurs pour cette raison que certaines femmes vivent des accouchements orgasmiques.

### ❀ La sécheresse vaginale a-t-elle une cause physiologique ou psychologique ?

Les deux ! En cas de sécheresse vaginale, c'est le corps qui dit quelque chose ; aussi est-ce une idée étonnante de vouloir utiliser un lubrifiant toute sa vie. Sinon, c'est comme si une personne souffrant d'une tendinite se résolvait à porter une attelle indéfiniment, au lieu de traiter les causes. L'absence de lubrification est une occasion d'aller consulter, pour comprendre d'où vient ce problème : les préliminaires sont-ils suffisamment longs ? La femme est-elle vraiment heureuse de s'unir à son homme ? La lubrification vient du lien entre son cœur et son sexe, un lien qui peut ne plus exister pour de multiples raisons.



### ❀ Si l'on est mère, comment parler à sa fille de sexualité ?

Pour qu'elle puisse partir avec les acquis de sa mère dans sa manière d'être femme, on peut lui dire : « *Je te souhaite d'être épanouie quand tu seras une femme* », même si on est soi-même en chemin. On n'a pas besoin de raconter son intimité, mais on peut parler de la façon dont on est tombée amoureuse de son futur mari.

La petite fille doit prendre conscience qu'elle est née de la rencontre des sexes de ses parents. Si elle perçoit une gêne, une difficulté ou une honte concernant la sexualité, elle va avoir l'impression que sa conception était quelque chose de sale. Pour un enfant, découvrir la sexualité est surtout le besoin de savoir qui il est et d'où il vient. L'image de la « petite graine » ne lui parle pas de qui il est ; on peut dire directement que c'est la rencontre entre un spermatozoïde et un ovule. On doit aussi parler à la petite fille de son corps, avec les mots d'utérus, de vagin... Cela dit, c'est parfois difficile de parler à ses enfants quand on n'a pas appris soi-même à poser des mots sur ces parties du corps. Le mieux est de commencer tôt, afin de pouvoir être plus à l'aise par la suite. Cela n'empêche pas d'en parler de manière poétique : je dis à mes filles que l'utérus est un nid douillet qui se refait tous les mois.

Plus tard, il vaut mieux éviter de donner des conseils à sa fille pour sa « première fois », afin qu'elle ne sente pas sa mère dans la pièce le moment venu ! Elle doit vivre ce qu'elle aura à vivre. En revanche, tout ce qu'on aura pu lui dire sur la manière d'habiter son corps et d'éveiller ses cinq sens, sur le respect de soi – qui conduira les autres à la respecter –, en vivant ce respect, par exemple en toquant à la porte de sa chambre ou des toilettes, dès la petite enfance : tout cela la préparera à sa sexualité de femme. ➜ **Propos recueillis par Solange Pinilla**

A close-up photograph of a blue jay perched on a thin, light-colored wooden branch. The bird's vibrant blue and white plumage is clearly visible, with its characteristic crest raised. It is looking slightly to the right. The background is a soft, out-of-focus brown and tan, suggesting a natural, possibly autumnal setting.

SEUL L'AMOUR  
ABOLIT  
LE TEMPS.

MICHAEL D. O'BRIEN