

Zelie

100 % féminin • 100 % chrétien



ANNE-CATHERINE
LEFORT
HABILLER LES COURS
D'EUROPE

LA SAINTE DU MOIS :
ANNE DE GUIGNÉ

LES BONNES NOUVELLES
DE DÉCEMBRE

Isabelle d'Este
princesse italienne

Puissante
DOUCEUR

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 ZELIE2025

édito

Chères lectrices, en ce début d'année 2026, nous vous souhaitons beaucoup de douceur.

Froid hivernal, soucis financiers, familiaux ou de santé, enjeux géopolitiques : autant de motifs pour chercher de quoi apaiser la dureté de la vie. Parfois, on aimerait s'envelopper

dans une épaisse couverture moelleuse et hiberner quelques semaines, le temps que reviennent les beaux jours. La douceur est à première vue « ce qui est délicat, qui charme

les sens par son caractère modéré et nuancé », comme le définit l'Académie française.

Cependant, la douceur comme attitude n'est pas toujours considérée d'un bon œil : ne serait-elle pas molle, inconsistante, voire écoeurante, telle une guimauve très sucrée ? Ou bien, la douceur

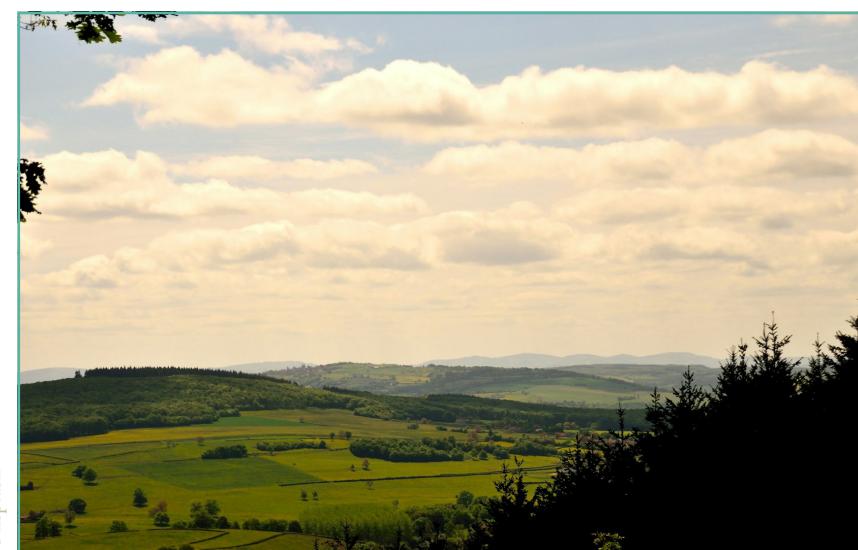
ne serait-elle pas synonyme d'une forme de passivité, de faiblesse, d'un excès de gentillesse, d'une incapacité à défendre ce qui paraît juste et vrai ? De fait, pour que la douceur ne tombe pas dans la naïve mièvrerie, il paraît important de souligner que si la douceur est la capacité à accueillir ce qui est, sans brusquerie, elle doit prendre en compte le bien de la personne. La douceur ne consiste pas à tout accepter sans discernement. C'est ce que dit Péguy dans *Le mystère des Saints Innocents* : « Quelle douceur mon enfant, quelle fermeté dans la douceur, quelle douceur dans la fermeté. L'une et l'autre ensemble liées indissolubles. » En réalité, la douceur, c'est le contraire du rapport de force et de la violence. C'est respecter, pour le bien de tous, la liberté de chacun : celle de soi comme celle des autres. À ce titre, la douceur est souvent, plutôt que la *dolce vita*, un combat : mieux vaut d'abord inspirer 5 secondes... Expirer 5 secondes. « Oui ? Je t'écoute. » Dou-ceil. Belle et douce année !

Solange Pinilla, rédactrice en chef



SOMMAIRE

- | | |
|---|--|
| <p>4 Qu'est-ce que l'Église ?</p> <p>6 Anne de Guigné, le chemin de la perfection</p> <p>7 Anne-Catherine, la Française qui habille l'aristocratie européenne</p> <p>9 Inspirations : douillette année !</p> <p>10 Les bonnes nouvelles de décembre</p> <p>13 Puissante douceur</p> | <p>14 Tendres lainages</p> <p>15 Des relations plus apaisées</p> <p>18 Recevoir la douceur de Dieu</p> <p>20 La tendresse maternelle dans l'art</p> <p>22 Questionnaire de Proust spécial douceur</p> <p>23 Culture : belles histoires</p> <p>24 Isabelle d'Este, princesse de la Renaissance</p> |
|---|--|



« Heureux les doux,
car ils recevront la terre en héritage. » (Mt 5, 5)

Unsplash



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 : Unsplash
Les images sans crédit photo indiqué sont sans attribution requise.

ZOOMS SUR LE SYMBOLE
DE NICÉE-CONSTANTINOPLE (8/8)

Qu'est-ce que l'Église ?

Pour finir notre série d'articles sur le Credo, tournons-nous vers « la sainte Église catholique », affirmée par le symbole des apôtres : « l'Église, une, sainte, catholique et apostolique », ainsi précisée par le symbole de Nicée-Constantinople. Ces adjectifs méritent d'être expliqués plus en détail.

Le mot « Église » vient du verbe *ek-kalein* : « appeler hors, convoquer ». Dieu nous appelle, lui répondons-nous ? L'Église est, en effet, l'assemblée des « *enfants de Dieu dispersés* » (Jn 11, 52), convoquée par Dieu et ramenés dans l'unité de la Sainte Trinité (Jn 17, 21-23) grâce à la Passion du Christ (Ac 20, 28). Instituée par le Fils, le Bon Pasteur (Jn 10, 11-16), elle naît à la Pentecôte dans l'effusion de l'Esprit Saint (Ac 2, 42). Elle est « *dans le Christ, en quelque sorte le sacrement, c'est-à-dire à la fois le signe et le moyen de l'union intime avec Dieu et de l'unité de tout le genre humain* »⁽¹⁾. Accueillons-nous ce moyen que Dieu lui-même nous offre pour nous rapprocher de Lui ?

À la fois concrète et spirituelle, l'Église est présente et active dans le monde, tout en étant hors du monde (Jn 17, 11-16). Elle est au cœur du mystère de l'Alliance de Dieu avec les hommes. Unie au Christ comme à son époux (Ep 5, 25-27), elle est Peuple de Dieu (1 Pi 2, 9-10), Corps du Christ (1 Co 12, 27) et Temple de l'Esprit (1 Co 3, 16).

L'Église est une. Il faut distinguer l'unité des chrétiens de l'unité de l'Église. De fait, nous constatons que les chrétiens sont divisés sur des points dogmatiques, organisationnels, liturgiques, sacramentels... Lorsque nous affirmons que l'Église est une, nous ne parlons pas de l'écuménisme qui réunit catholiques, orthodoxes et protestants, nous proclamons l'unité chrétienne, c'est-à-dire la réunification de toute chose en Christ : Dieu « *nous dévoile ainsi le mystère de sa volonté, selon que sa bonté l'avait prévu dans le Christ : pour mener les temps à leur plénitude, récapituler toutes choses dans le Christ, celles du ciel et celles de la terre* » (Ep 1, 9-10). L'unité de l'Église se fera à l'image même de la Sainte Trinité, sa source et son modèle : une



Unsplash

unité dans la diversité qui se réalisera pleinement lors du retour du Christ.

L'Église est sainte. De la même manière, l'Église est constituée de pécheurs, mais elle est sainte parce qu'elle est unie au Christ et sanctifiée par lui. Nous sommes tous appelés à la sainteté. Néanmoins, touchés par le péché originel, nous avons besoin de la force de l'Esprit et de l'Église, sanctifiante puisqu'elle tient du Christ « *la plénitude des moyens de salut* », pour nous conduire sur le chemin de la sainteté. « *"Ma grâce te suffit, car ma puissance donne toute sa mesure dans la faiblesse."* C'est donc très volontiers que je mettrai plutôt ma fierté dans mes faiblesses, afin que la puissance du Christ fasse en moi sa demeure. » (2 Co 12, 9)

L'Église est catholique. Le mot catholique vient du grec *katolikos* : « selon le tout ». Il ne s'agit pas d'universalité dans le sens d'une ouverture à tous et à chacun (*pan* en grec), mais d'une totalité déjà unifiée. Dès l'origine, la vocation « universelle » de l'Église ne fait aucun doute : « *Allez ! De toutes les nations faites des disciples : baptisez-les au nom du Père, et du Fils, et du Saint-Esprit, apprenez-leur à observer tout ce que je vous ai commandé. Et moi, je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde.* » (Mt 28, 19-20) Cependant, la catholicité de l'Église va au-delà de cette universalité. L'Église unit le genre humain en un seul corps par le Christ, le baptême témoignant de cette communion, certes encore imparfaite, mais qui, comme l'unité et la sainteté, se réalisera en plénitude lors du retour du Christ en Gloire.

L'Église est apostolique. Du grec *apostolos*, « envoyés », l'Église est fondée par les premiers apôtres, envoyés en mission par le Christ lui-même. « Comme le Père m'a envoyé, moi aussi, je vous envoie » (Jn 20, 21). Elle s'appuie fondamentalement sur eux et sur leurs témoignages, mais également sur tous ceux qui, à leur suite, sont appelés par l'Église elle-même et envoyés au service des fidèles.

Les premiers serviteurs de l'Église sont les ministres ordonnés : les évêques, dont le pape, les prêtres, les diacres.

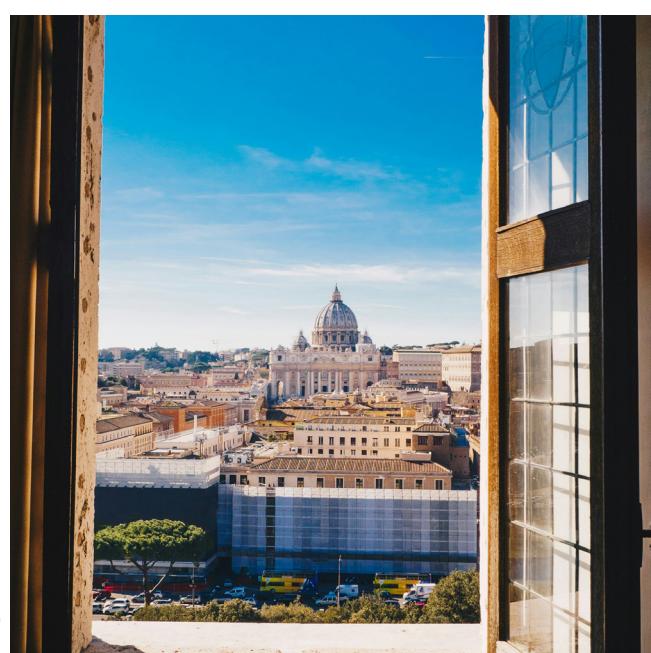
Par son ordination, le diacre permanent, marié ou célibataire, reçoit la grâce de l'Esprit Saint pour accomplir une triple mission : manifester l'amour du Christ par le service de la liturgie, de la Parole et de la charité. Il est l'image du Christ serviteur.

Le prêtre, et *a fortiori* l'évêque, participent à la charge pastorale du Christ. Il rassemble les fidèles par l'annonce de la Parole et, « *in persona Christi* », administre les sacrements, afin de permettre à chacun de vivre pleinement sa relation au Christ. Il est l'image du Christ, pasteur de son troupeau. Il est signe et symbole du don total du Christ pour notre salut. En réponse à cet amour reçu, il se donne entièrement au Christ et à l'Église. C'est la raison pour laquelle les prêtres de rite latin dans l'Église catholique ne se marient habituellement pas.

Chaque baptisé est également appelé à contribuer à la santé et à la croissance de l'Église. Il est fondamentalement missionnaire dans sa vie quotidienne. Au sein de l'Église, il peut être lecteur, catéchiste, chanteur, comparse, fleuriste... L'Église a besoin de toutes les compétences.

Si tout baptisé est appelé à se mettre au service de l'Église, il n'est cependant pas appelé par le Christ à Lui être ordonné, c'est-à-dire à recevoir, par le sacrement de l'ordre, le pouvoir et l'autorité d'agir en son nom. Écoutez Saint Augustin, évêque d'Hippone : « *Si ce que je suis pour vous m'épouvanter, ce que je suis avec vous me rassure. Pour vous en effet, je suis l'évêque ; avec vous je suis chrétien. Évêque, c'est le titre d'une charge qu'on assume ; chrétien, c'est le nom de la grâce qu'on reçoit. Titre périlleux, nom salutaire.* »⁽²⁾

Or force est de constater que l'Église a mauvaise presse : son – supposé – retard sur la société, ses cas de cléricalisme, ses rites, son langage qui peut sembler inadapté et incompréhensible aujourd'hui, ses représentants parfois



Unsplash

Sainte Thérèse d'Avila, fille de l'Église

Durant cette série sur le *Je crois en Dieu*, nous avons aussi cherché à montrer l'actualité et la fécondité de chacun des articles du *Credo* : ceux-ci ne sont pas des mots abstraits, mais peuvent « s'incarner » dans les âmes. Ou, pour le dire autrement, cette partition a été interprétée de façon vivante et suggestive au long des siècles.



Wikimedia commons

Afin d'accompagner notre article sur l'Église, choisissons aujourd'hui la figure de sainte Thérèse d'Avila. Depuis le « *Je veux voir Dieu* » de son enfance, Teresa de Ahumada apparaît d'abord comme un cœur assoiffé du Seigneur, parcourant toutes les étapes de l'amitié avec le Christ qu'elle décrit dans le *Château intérieur*. Elle a intensément cherché l'union d'amour avec Dieu.

Cependant, cette quête mystique ne l'a pas détournée de l'Église, au contraire. En témoigne sa prière lorsqu'elle communique pour la dernière fois : « *Je vous remercie mon Dieu de m'avoir fait fille de votre sainte Église !* ». Sainte Thérèse est bien sûr celle qui soupire : « *L'heure est à présent venue, mon Époux, que nous nous voyions* ». Elle est aussi celle qui a cherché à réformer les carmélites pour mieux servir la communauté des chrétiens, celle qui manifeste un grand sens de l'Église face aux divisions de son époque. Sainte Thérèse nous rappelle qu'il n'y aura jamais de « connexion » au Christ sans « connexion » à l'Église. Comment la religion de l'amour pourrait-elle nous détourner de nos frères ?

Abbé Vincent Pinilla

défaillants, les abus et violences commis par certains de ses membres... Suivre Jésus, certes, mais l'Église, non, entendons-nous souvent, ou autrement dit « catholique non pratiquant »... Pourtant, bien qu'imparfaite, l'Église n'en demeure pas moins l'instrument divin privilégié pour apporter le salut à l'humanité. Nous ne pouvons pas nous contenter de prier seul dans notre coin, le Christ nous appelle instamment à le rencontrer réellement présent dans son Eucharistie, dans sa Parole proclamée, dans son assemblée.

Gaëlle de Frias, théologienne

⁽¹⁾ Constitution dogmatique sur l'Église, *Lumen Gentium*, Concile du Vatican II

⁽²⁾ Saint Augustin, *Sermon 340,1*, cité en *Lumen Gentium 32*, constitution dogmatique sur l'Église du Concile Vatican II.

Vénérable Anne de Guigné, le chemin de la perfection

Anne de Guigné naît le 25 avril 1911 au château de La Cour qui domine le lac d'Annecy. Bien vite Anne, appelée familièrement Nénette, manifeste un caractère difficile. Quand Jacques son petit frère vient au monde, elle est terriblement jalouse. Avec violence, elle donne des coups de pied au bébé, lui envoie de la poussière dans les yeux et elle n'a alors que quinze mois. Après Jacques, naissent deux petites sœurs, Magdeleine et Marie-Antoinette.

En grandissant, Anne tranche, commande, bouscule les autres. Rien ne peut la faire céder. Elle pique de terribles colères si on lui résiste, elle est gourmande, désobéissante, orgueilleuse.

La Première Guerre mondiale éclate. A la tête des chasseurs alpins, Monsieur de Guigné est tué en juillet 1915. Son épouse est effondrée. Anne, voyant le chagrin de sa maman, se met à pleurer et vient l'embrasser. « *Si tu veux me consoler, il faut être bonne* », lui dit sa mère. Anne comprend. Pour consoler sa maman, elle décide de devenir bonne. Elle va, peu à peu, changer complètement.

La famille s'installe à Cannes et une institutrice s'occupe des enfants. Anne va au catéchisme chez les Religieuses Auxiliatrices. Elle découvre les vérités enseignées par Jésus dans l'Évangile. Elle se met à faire des sacrifices et répète : « *Il faut tout offrir au Bon Jésus. Il faut beaucoup aimer le Bon Jésus et tout faire pour son amour.* » L'hiver, quand elle a les mains gercées, elle les frotte l'une contre l'autre pour avoir encore plus mal : elle dit qu'elle fait un sacrifice. Chaque année, les petites filles du catéchisme font une courte retraite. Anne note : « *Il faut sauver notre âme, elle retournera à Dieu, son créateur. Il faut avoir un grand respect de la présence de Dieu.* »



Wikimedia commons

Anne va loin dans sa réflexion. Sur son petit carnet, elle écrit : « *Il faut 1. La propreté de l'âme qui est d'éviter le péché, 2. Les vêtements convenables c'est-à-dire l'accomplissement de nos devoirs, 3. La parure, ce sont les bonnes actions que nous faisons de notre propre volonté.* » Et elle ajoute : « *Je veux communier aussi souvent que possible.* »

Elle organise une vente de charité pour aider une maman veuve et ses enfants, sans abri après un incendie. Avec des glands, des marrons, elle fabrique, avec son frère et ses sœurs, des tasses, des soucoupes, des paniers, tout cela acheté fort cher par les membres de la famille. L'argent est remis aux sœurs pour la maman éprouvée. Anne tricote pour les pauvres, donne ses jouets et encourage Jacques et ses sœurs à faire de même. A six ans, elle fait sa première communion et le Père supérieur jésuite qui l'interroge est émerveillé par la précision de ses réponses.

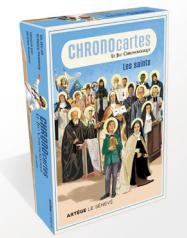
En novembre 1921, Anne commence à souffrir de la tête. En décembre, les douleurs s'intensifient. Elle a de la fièvre, mal dans le dos. Le médecin parle de méningite. Anne se confesse, communique. Le 30 décembre, elle reçoit l'extrême-onction. Elle supporte d'affreuses crises d'étouffement. Elle dit qu'elle voit son ange gardien. Sa prière est continue. « *Mon Bon Jésus, je veux ce que vous voulez* ». À l'aube du 14 janvier 1922, elle s'envole en paix avec les anges. Elle a, comme elle l'a répété plusieurs fois, « *onze ans moins le quart* ».

Le 3 mars 1990, Anne est proclamée Vénérable par le pape Jean-Paul II.

Mauricette Vial-Andru

Un jeu pour mieux connaître les saints

Les illustrations de Jérôme Brasseur, mêlant tradition et modernité, donnent envie de jouer à *Chronocartes - Les saints* (Artège Le Sénevé). L'idée est de lire une brève évocation de la vie du saint et placer la carte entre deux autres selon la chronologie. On redécouvre ainsi saint Ignace d'Antioche, sainte Nino, saint Thomas d'Aquin, ou sainte Joséphine Bakhita. Idéal pour les longues soirées d'hiver. Pour tous dès 8 ans. S.P.





Créatrice de mode, Anne-Catherine Lefort (en photo) a fondé son atelier à Bruxelles, où elle réalise sur mesure des vêtements féminins alliant élégance et originalité.

Si son talent créatif était resté enfoui, comme cela a failli l'être, quelque chose aurait manqué. Au départ, Anne-Catherine Lefort, qui a grandi en Provence, se dirige vers des études d'histoire-géographie. Elle réalise alors que l'enseignement n'est pas pour elle. « J'avais une fibre créative, et je suis partie en Angleterre dans une école de stylisme, nous raconte-t-elle. Cela m'a permis d'entrer dans des maisons de couture anglaises, qui habillaient la famille royale. J'ai ainsi réalisé la robe de la Duchesse d'Édimbourg, épouse du Prince Édouard - seul fils de la reine Élisabeth dont le mariage est un exemple d'équilibre -, ainsi que les costumes du prince Charles - futur roi Charles III - entièrement faits main ! »

Pendant ces années londoniennes, Anne-Catherine s'engage également comme bénévole auprès de personnes handicapées adultes. « C'était important pour moi d'apprendre couramment la langue en m'engageant pour une cause où il y avait un besoin, explique-t-elle. Cette expérience m'a aussi permis de connaître l'Angleterre de l'intérieur. »

Après quelques années, la jeune femme rentre en France et se convertit au catholicisme. « Mon père étant d'une famille huguenote depuis la Réforme, et ma mère suisse catholique, j'ai donc grandi dans une culture calviniste. Adolescent, j'ai creusé le sens de la Vérité, car j'étais en recherche d'authenticité. La lecture d'Histoire d'une âme de sainte Thérèse de Lisieux m'a retournée comme une crêpe ! Les livres du cardinal Ratzinger, devenu ensuite Benoît XVI,

Anne-Catherine, la Française qui habille l'aristocratie européenne



Photos © La Maison Lefort

ont également été des jalons indiscutables et percutants pour ma foi qui avait l'habitude de rationalité théologique. J'ai pensé un temps à un engagement religieux... mais ce sont les religieux qui n'ont pas discerné cette vocation chez moi ! »

Tout juste un an après sa conversion, l'archevêque d'Avignon lui demande d'être son assistante personnelle. Une expérience intense qu'elle n'est pas prête d'oublier ! À la fin de ce contrat, elle décide de lancer sa propre maison de mode. « Je cherchais une capitale à



Un manteau bien particulier

Un jour, Anne-Catherine se rend à Rome pour le synode. En observant l'habit des cardinaux, avec une surcape, elle décide de créer, pour la femme, un manteau similaire. Elle imagine donc un trench imperméable avec une surcape et une ceinture, en une dizaine de couleurs, parmi lesquelles rouge, lavande, framboise, ou encore vert anis. « Je regrette qu'aujourd'hui, tout le monde soit si souvent en noir, gris ou beige. De plus, avec cet imperméable glamour, les femmes sont heureuses de pouvoir sortir sans enlever leur manteau, ce qui est pratique lors de réceptions en extérieur ! » *E.T.*

taille humaine et j'ai ainsi choisi Bruxelles. À partir de mes premières clientes, le bouche-à-oreille a fonctionné et j'y suis maintenant depuis 20 ans. J'habille autant la jeune fille "de bonne famille" qui cherche une robe de mariée dans de belles étoffes, la femme cadre dans une multinationale qui a besoin d'une garde-robe sur mesure, que l'aristocratie du Bénélux. » En effet, en Belgique, au Pays-Bas et au Luxembourg, la présence de la monarchie a un impact particulier pour la mode : « Il y a une cour, avec de grandes soirées, des bals, et encore le sens des belles créations ! »

Dans l'entreprise qui porte son nom, la Maison Lefort, Anne-Catherine travaille avec une patronnière et des couturières confirmées en Belgique. Régulièrement, elle se déplace pour rencontrer ses clientes : à Paris en janvier, Genève et Amsterdam en février, ou encore Londres en mars.

Anne-Catherine a créé son propre style, peu soucieuse de suivre les éphémères tendances : « J'associe l'élegance française, présente jusque dans les détails, au savoir-faire appris dans les ateliers londoniens, avec ce twist so british dans, par exemple, un col plein de panache, un contraste de couleurs inattendu dans le revers des manches, des poches passepoilées en contraste, ou encore des boutons qui s'accordent à la personnalité de la cliente. »

Pour ses créations qui allient « chic et gaieté », Anne-Catherine s'inspire notamment de croquis d'Yves Saint-Laurent ; mais aussi des créations de Coco Chanel : « Je trouve que ses tissus drapés, son jersey, ses créations des années 1930 expriment beaucoup de fémininité. »

De fait, Anne-Catherine est très attentive à la qualité du tissu. Elle utilise différents types de soies, dentelle de Calais ou de Bruxelles, mousseline, lainage ou encore du velours. Elle se fournit auprès de maisons bruxelloises, ainsi que de fournisseurs italiens, français, anglais ou belges qui lui rendent visite régulièrement. « J'accompagne parfois mon mari en voyage en Europe ou ailleurs ; je vais alors chiner dans des boutiques et chez les fournisseurs de tissus. »

La créatrice a ses préférences : « J'ai un penchant particulier pour le satin duchesse de soie, qui a un aspect doux, soyeux, et reflète le côté noble de la soie. Avec le satin duchesse, je peux faire du structuré tout en douceur et féminité. La soie a des lueurs et apporte des contrastes sans comparaison. »

Elle confie : « La relation avec les clientes est ce que je préfère. Quand la personne me laisse carte blanche, j'aime trouver quelles formes, quelles couleurs lui conviendront, et faire voltiger le tissu sur le croquis ! Puis fais réaliser le patron adéquat. La cliente me dit ensuite : "Je n'aurais pas imaginé être mise si bien en valeur !" »

La créatrice a été marquée par de nombreuses rencontres. « Un jour, une patronnière a frappé à ma porte. Pendant vingt ans, elle avait travaillé pour une grande maison de mode belge, qui a fait faillite. Je suis ravie de l'avoir vue nous rejoindre ! Un autre jour, à une terrasse de café, j'ai croisé une grande princesse du Bénélux. Elle m'a vue dessiner des croquis, et m'a demandé de faire sa robe de mariée... dont les photos ont agrémenté le magazine Point de vue Images du Monde ».

Un des défis rencontrés par Anne-Catherine est celui du recrutement : « Il est difficile de trouver des couturières compétentes dans le domaine où je travaille. »

« J'ai fait de mon métier une passion, et me suis engagée dans la sauvegarde du patrimoine religieux, notamment contre la vente de la grande église Sainte Catherine de Bruxelles ; ou encore par l'entièrre organisation d'un congrès bioéthique en 2008, avec 700 participants. » Pendant ces trente années de célibat, Anne-Catherine habillait les mariées, et les guidait dans leurs préparatifs autant que concernant la dimension de l'engagement ; elles sont toutes heureuses en mariage aujourd'hui. Après de longues années focalisées sur ses engagements, Anne-Catherine a finalement rencontré à son tour l'homme de sa vie : « Un bonheur tous les jours ! »

Anne-Catherine glisse : « La vie spirituelle a toujours fait partie de ma vie et je prie pour mes clientes. Je me souviens d'avoir brodé des perles, et d'avoir dit, pour chaque perle, un Je vous salue Marie. »

La créatrice attache également de l'importance à l'accueil : « Un jour, des clients originaires des Philippines sont revenus me voir. Ils voulaient me remercier de la façon dont je les avais reçus 6 mois plus tôt... Cela m'a convaincue que recevoir comme si Jésus recevait, apportait une dimension de plénitude à ma vie. »

Élise Tablé
Contact > lamaisonlefort.com

INSPIRATIONS
Douillette
année !

Être doux avec soi, cela peut consister à allumer une bougie. Être délicat avec l'autre, c'est lui souhaiter une douce année. Voici quelques inspirations pour déposer davantage de chaude douceur dans notre vie. Le but n'est pas nécessairement d'acheter, mais de s'inspirer - et de valoriser des créations françaises (c'est le cas, hormis pour la fève, dans cette sélection non sponsorisée). Que l'année vous soit jolie, subtile et poétique !

É. T.



1. Bougeoir de table (*Atelier Prune*).
2. Bonnet velours terracotta (*Indira Paris*).
3. Fève « Vierge Marie » (*Baubels*).
4. Pantoufles mouton Iraty (*Maison Joseph*).
5. Carte « Surprise » à gratter (*Atelier Avril*).
6. Sac banane mouton (*Alzette*).
7. Doudou ange gardien (*Syméon*).
8. Peluche pingouin « Raymond » (*La Pelucherie*).
9. Bouillotte en fausse fourrure (*Maison Prélonge*).

Les bonnes nouvelles de décembre

SOLIDARITÉ Avec la généralisation du paiement par carte bancaire et la dématérialisation des tickets restaurant, nombreux sont ceux qui aimeraient donner de l'argent à une personne sans-abri, et ne peuvent pas le faire, faute de monnaie dans leur portefeuille. Ayant constaté cela, un jeune Lillois de 22 ans, Tim Duguette, diplômé en communication et marketing, a lancé Solly en novembre 2025. Cette association propose aux sans-abris une carte bien particulière. Sur cette carte se trouve un QR code : le donneur peut le scanner et effectuer son don directement, grâce à son nom et ses coordonnées bancaires. La carte Solly permet ensuite au sans-abri d'acheter des produits de première nécessité ou des nuitées, en utilisant un code personnel. Après un lancement à Lille, des centaines de cartes Solly ont été distribuées dans d'autres villes françaises, comme Lyon ou Nice.

ENTRAIDE Les violences conjugales – physiques ou psychologiques – sont présentes dans la société, y compris dans des couples catholiques, mais ce sujet est très rarement évoqué dans les préparations au sacrement de mariage. Pour y remédier, l'association [Miriam](#) souhaite sensibiliser les fiancés, les paroisses et les couples chrétiens et ainsi prévenir les violences conjugales. Lancée en 2025, cette association a trois objectifs : « sensibiliser les victimes pour repérer la violence lors de la préparation au mariage, équiper les formateurs avec les outils et connaissances nécessaires pour aborder ce sujet sensible, et enfin aider à identifier ce qu'est l'amour sain et construire des relations épanouies ». Des personnes engagées en paroisse peuvent actuellement



Unsplash

s'inscrire à des formations en visio. Le site de l'association propose des conseils pour soutenir un proche victime de violence conjugale, ainsi que les signes qui doivent alerter, comme par exemple un contrôle visible du conjoint par des appels et des messages.

JUSTICE Le Conseil national de la médiation, instance du ministère de la Justice, a primé pour la première fois, le 18 décembre, cinq juridictions différentes pour leurs actions en faveur du développement de la médiation afin de résoudre les conflits de manière amiable en évitant le contentieux juridique. Le choix de l'amiable permet de désengorger les juridictions et de résoudre les conflits d'un commun accord entre les parties, en évitant la lourdeur et la pression du contentieux.

Les juridictions primées, tant à Montreuil, qu'à Toulouse (*ville en photo ci-dessus*), Marseille ou Grenoble, s'appuient sur le tissu associatif des médiateurs de justice, sur le greffe comme sur l'université, pour promouvoir la médiation auprès des justiciables, notamment dans les divorces, les conflits entre l'employeur et un salarié, ou les conflits entre l'administration et ses usagers. L'usage de la médiation a nettement augmenté ses dernières années, promouvant une justice plus apaisée.

INDUSTRIE Castel Vins, l'important groupe de marchand de vins et spiritueux bordelais, notamment propriétaire de la chaîne de cavistes Nicolas, a investi 10 millions d'euros dans le développement d'une unité de désalcoolisation au sein de son usine du pays nantais, spécialisée dans la mise en bouteille des vins de la région nantaise comme le muscadet. Cette initiative, inédite en France par son ampleur, répond à une tendance nouvelle de consommation de vins sans alcool, présente déjà chez 16% des consommateurs réguliers de vin, d'après une étude commandée par Castel Vins. La méthode utilisée, également innovante, ne dénaturera pas le goût des vins ainsi traités. Cette initiative permet d'implanter en France toute la chaîne de production nécessaire pour répondre à cette tendance croissante du marché, sans rogner sur la qualité des vins produits.

Oser une année différente, pourquoi pas ?

Se former



Mûrir sa foi



Se donner



En promo



Instagram icon 18/28 ans Facebook icon <https://ecoledevie-donbosco.fr>

SOCIÉTÉ Au mois de décembre, l'Assemblée nationale a adopté le texte mettant en place un nouveau congé de naissance. Celui-ci s'ajoute aux congés maternité et paternité, mais aussi au congé parental. Ce congé de naissance pourra être d'un mois ou de deux mois fractionnables. Le premier mois sera alors rémunéré à hauteur de 70 % du salaire net, et le deuxième mois à 60 % du salaire net, d'après les dernières annonces gouvernementales en vue de la mise en œuvre de ce congé. Celui-ci devait entrer en vigueur à partir du 1^{er} janvier 2026, mais ne s'appliquera finalement qu'à partir de juillet 2026. Cependant, les parents d'enfants nés ou adoptés entre le 1^{er} janvier et le 31 mai 2026 pourront néanmoins bénéficier de ce congé de naissance rémunéré – mais pas avant juillet.

DÉFENSE Le dimanche 21 décembre, à l'occasion de sa visite aux troupes françaises stationnées à Abu Dhabi, aux Émirats Arabes Unis, le Président Macron a annoncé le lancement de la construction du nouveau porte-avions qui remplacera le Charles de Gaulle à compter de 2038. Le futur porte-avions sera construit à Saint-Nazaire par l'industriel Naval Group, sera à propulsion nucléaire comme son prédecesseur, mais devrait être à la fois plus long (310 m de long contre 261) et plus massif (80 000 tonnes contre 45 000), afin d'embarquer un nombre supplémentaire d'avions (plus de 30 avions de combat). Ce projet s'inscrit dans une volonté de « renforcer la puissance militaire de la France ».

PRIÈRE La chaîne Sainte Thérèse est un groupe de personnes qui prient à distance « pour les personnes au chômage, les entreprises en difficulté et les entreprises qui licencient sans être en difficulté ». Tous les mois, ces quelque 210 personnes font une neuvaine à sainte Thérèse de Lisieux et jeûnent 24 heures au pain et à l'eau, pour ceux qui cherchent du travail. La chaîne Sainte Thérèse a été lancée par Christine Dastarac, qui a vu son mari trouver un emploi après trois ans de chômage puis une neuvaine à sainte Thérèse. Elle nous raconte : « Je viens de rencontrer un ancien chef d'entreprise, au bord des larmes après plusieurs années sans travail... » Christine déclare : « La prière redonne force et courage à celui qui cherche du travail ; elle le redynamise. » On peut confier une intention à ce groupe en communiquant des éléments à contact@chainesaintetherese.com

ÉGLISE La salle de presse du Saint-Siège a annoncé le 20 décembre que le pape Léon XIV réunira les 7 et 8 janvier son premier consistoire extraordinaire. Siégeant à huis clos, les cardinaux du monde entier réunis en consistoire prieront et échangeront avec le pape avec de le conseiller sur les sujets majeurs du gouvernement de l'Église, ainsi qu'il en est l'habitude dans ces instances. Le pape avait déjà présidé un consistoire ordinaire en juin.

Gabriel Privat

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...)

**Jeanne
Cador**

« Psychologue
auprès
des enfants »



**Christine
Lortholary**

« Médecin
au service
des autres »



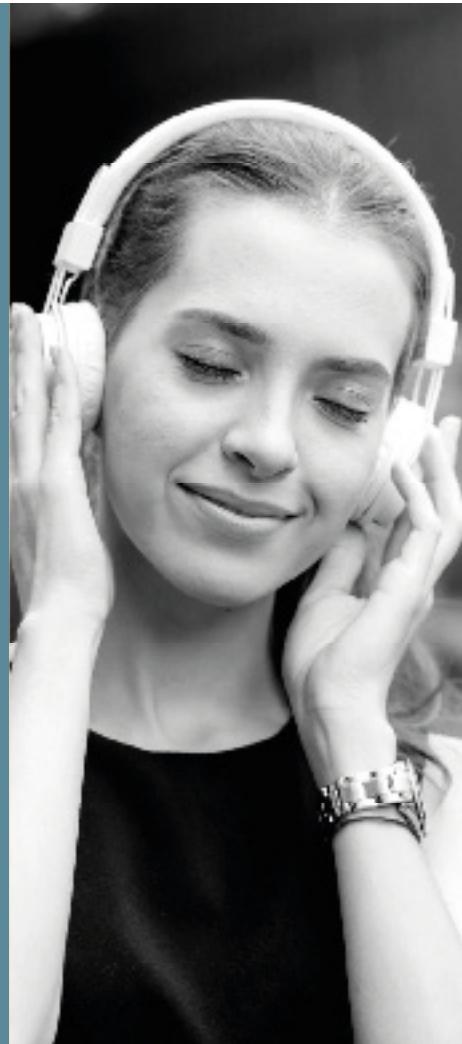
**Bénédicte
Delelis**

« Appelés
à la vie
éternelle »



**Raphaëlle
Lugo**

« Vivre
avec la
mucoviscidose »



« LA DOUCEUR
EST INVINCIBLE »

MARC AURÈLE



Puissante douceur

En apercevant certaines personnes, on reçoit un faisceau de douceur. D'elles émanent un rayonnement, une chaleur, ou bien une délicatesse, un calme, une paix... Par exemple, certains ayant rencontré le pape Benoît XVI ont trouvé qu'il dégageait beaucoup de douceur.

Cependant, la douceur, qu'elle soit visible à l'extérieur ou non, est souvent l'objet d'un combat. Nous avons souvent des difficultés à garder cette « *bonne distance qu'invente la douceur* », selon l'expression de la philosophe et psychanalyste Anne Dufourmantelle, auteur de *Puissance de la douceur*. Elle ajoute : « *La douceur permet à chacun d'exister dans son propre espace ; elle est le contraire de l'effraction.* » Bien souvent, par notre ton sec ou nos cris, nous ne laissons pas l'autre exister tel qu'il est, nous l'interrompons, ou nous prenons son attitude comme dirigée contre nous.

Pour autant, avoir une attitude douce ne signifie pas accepter l'injustice. La juste colère, exprimée de manière mesurée et proportionnée – ce qui est un vaste apprentissage –, permet de défendre justement son espace personnel (*lire aussi « [La colère, émotion ou péché ?](#)*). Prendre soin de ses besoins – calme, reconnaissance ou autre – permet d'être plus détendue et avec une attitude plus ajustée.

Un poème de la littérature à (re)lire

« *Le coin du feu* »
de Théophile Gautier

Lorsqu'il publie ses premières poésies, entre 1830 et 1832, Théophile Gautier a une vingtaine d'années. Ces vers de jeunesse passent inaperçus, et pourtant, ils ont une grande force d'expression, à l'instar du poème « *Le coin du feu* », où s'opposent le déchaînement des éléments d'une part, et d'autre part la douceur d'une lecture à la lueur des flammes.

Parfois, pour être plus douce avec soi et les autres, il faut d'abord expérimenter sensoriellement cette douceur, comme lorsque l'on se blottit dans une couette. *J. P.*



Unsplash

La douceur s'applique également à nous-même, comme le souligne saint François de Sales, qui a beaucoup lutté intérieurement pour être doux. Pour être douce émotionnellement avec nous-même, dans les moments de fatigue ou de difficulté, demandons-nous : « *Que conseillerais-je à ma meilleure amie dans cette situation ?* » Bien souvent, ce sera : « *Lâche prise* » ou « *Repose-toi.* »

Ayant en tête la douceur du cœur à cœur avec Dieu que nous désirons pour l'éternité, souvenons-nous de la douceur originelle, mise en mots par Anne Dufourmantelle : « *La douceur vient avec la possibilité de la vie, avec l'enveloppe utérine qui filtre émotions, sons et pensées, avec l'eau amniotique, avec le toucher à l'envers de la peau, avec les yeux fermés qui ne voient pas encore, avec la respiration encore protégée des agressions de l'air. Sans la douceur de ce toucher original nous ne serions pas au monde.* »

Une attitude de douceur est puissante : elle est une passivité active, une force apprivoisée.

Solange Pinilla

« **Que la pluie à déluge** au long des toits ruisselle !
Que l'orme du chemin penche, craque et chancelle
Au gré du tourbillon dont il reçoit le choc !
Que du haut des glaciers l'avalanche s'écroule !
Que le torrent aboie au fond du gouffre, et roule
Avec ses flots fangeux de lourds quartiers de roc !

Qu'il gèle ! et qu'à grand bruit, sans relâche, la grêle
De grains rebondissants fouette la vitre frêle !
Que la bise d'hiver se fatigue à gémir !
Qu'importe ? n'ai-je pas un feu clair dans mon âtre,
Sur mes genoux un chat qui se joue et folâtre,
Un livre pour veiller, un fauteuil pour dormir ? »

Théophile Gautier

DOUCEUR TACTILE Tendres lainages

Il y a quatre ans, Anne-Victoire (en photo) a lancé son activité de vêtements pour bébés tricotés à la main, « Les mailles d'antan ». Elle aime cet univers plein de douceur.

La voix énergique d'Anne-Victoire nous explique par téléphone, alors qu'elle tient son quatrième enfant dans les bras : « Je suis sage-femme. Avec la naissance de mes enfants, cela devenait compliqué de travailler à l'hôpital, mon mari ayant de nombreux déplacements. En 2019, à l'occasion des préparatifs du marché de Noël de l'école des enfants, j'ai repris le tricot. Je l'avais appris quand j'avais 6 ans avec mon arrière-grand-mère, c'est revenu rapidement ! »

Pendant la période du Covid, Anne-Victoire achète de nombreuses pelotes de laine. Elle tricote des béguins – de petits bonnets à nouer – et des chaussons pour des cadeaux de naissance. Lorsque son troisième enfant naît, en 2021, elle quitte son travail de sage-femme et lance sa marque : « Les mailles d'antan ». « Je trouve le nom "maille" plus doux que "tricot", explique-t-elle. Au début, je voulais l'appeler "Les mailles bordelaises" car nous habitons Bordeaux. Mais comme nous allions être amenés à déménager, mon mari a proposé "Les mailles d'antan", ce qui rappelle le rôle de mon arrière-grand-mère dans mon goût pour le tricot. »

À cette époque, Anne-Victoire a déjà quelques patrons de tricot, qu'elle adapte directement sur le modèle de son troisième enfant qui vient de naître. Aujourd'hui, elle propose des béguins, festonnés ou non, des bandeaux pour enfant et adultes, des chaussons ou encore des bloomers – sortes de culottes courtes.

« Ce que j'aime dans le tricot, c'est que l'on reste concentré sur les mailles et les rangs, confie Anne-Victoire. C'est très détendant. Cela devient même addictif. Bien sûr, comme c'est mon travail aujourd'hui, il y aussi une dimension de contrainte dans ce que je fais. Je ne regarde pas de films ou de séries en tricotant, mais je récite plutôt le chapelet, j'écoute des podcasts, ou j'appelle une amie. C'est agréable d'être concentrée, et en même temps disponible ! »



Photos © Les mailles d'antan

Le tricot rythme donc les journées de la trentenaire, occupe ses trajets en train et ses soirées, ce qui lui permet de passer moins de temps sur son téléphone. Elle a aussi commencé à apprendre à tricoter à sa fille.

Anne-Victoire utilise des pelotes soit 100 % laine, soit de composition mélangée. La laine vient du mouton, mais contient parfois de l'angora issu du lapin du même nom.

« Je ne ressens pas forcément de douceur à tricoter ou à sentir la texture de la laine, précise la créatrice. Cependant, je trouve cet univers des vêtements pour bébés très doux. Les mamans qui me commandent ces petites mailles m'envoient des photos de leur bébé tout joliment apprêté : elles sont attendries, les photos sont mignonnes. Je ressens beaucoup de douceur et de gratitude à regarder ces images. »

Anne-Victoire voit le tricot pour enfant comme la continuité de son métier de sage-femme : « Pendant quatre ans, j'ai mis au monde des bébés. Maintenant, j'habille des enfants. Peut-être qu'inconsciemment, j'ai voulu rester dans cet univers-là. C'est un monde plein d'innocence et de douceur : les bébés ont besoin de bras, de jolis habits, d'attention. La petite enfance est un univers très attendrissant – même si parfois épuisant pour les parents. Mais justement, quand on prend soin de son bébé et qu'on l'habille joliment, cela met du baume au cœur malgré la fatigue. »

Quand on lui demande quel est son rapport à la douceur, Anne-Victoire répond : « Je suis une personne assez vive. La douceur et la patience sont des choses qui me manquent parfois. Mon modèle de douceur est la Sainte Vierge Marie, s'occupant de Jésus. Je la prie quand j'en ai besoin ! »

Elle trouve doux « la peau de bébé – je porte mon bébé de deux mois au moment où je vous parle », mais aussi « un gilet sans manches en sherpa, une écharpe toute douce ou une fourrure à nouer autour du cou ». Pour envelopper d'une chaude délicatesse un quotidien parfois intense.

J. P.

Contact > @lesmaillesdantan - annevictoiref@gmail.com

DOUCEUR ÉMOTIONNELLE

Des relations plus apaisées

Comment diminuer l'agressivité qui teinte régulièrement les relations familiales et sociales, et introduire davantage de douceur ? Essayer de comprendre le point de vue de l'autre est une piste majeure. Laetitia de Barbeyrac (en photo), formatrice et thérapeute familiale à Nantes, répond à nos questions.

Zélie : Qu'est-ce qui vous a amenée à vous former à la communication non violente, qui consiste notamment à formuler ses émotions, ses besoins et ses demandes, en respectant la liberté de chacun ?

Laetitia de Barbeyrac : J'ai lu le livre de Marshall Rosenberg, *La communication non violente au quotidien*, que j'ai trouvé très intéressant au niveau relationnel, mais difficile à mettre en œuvre. Exprimer correctement ses émotions, sans blesser l'autre, n'est pas simple.

Je voulais mettre de l'huile dans les rouages dans mes relations : avec moi-même, avec les autres, dans celles de mes enfants entre eux, mais aussi au sein du couple. Nous manquions alors de vocabulaire émotionnel à l'époque ; mon mari disait : « *Ça ne va pas trop* », sans pouvoir préciser davantage. Après avoir appris la communication non violente, nous avons eu davantage de compréhension de ce que chacun vivait.

Avec cette approche, je suis responsable de mes émotions, je peux prendre en charge mes besoins et je peux demander de l'aide. Or, on rend souvent l'autre responsable de ce l'on vit : « *Si je suis en colère, c'est de ta faute.* » À l'inverse, saint Jean Chrysostome affirme : « *On ne peut pas blesser quelqu'un, si celui-ci ne veut pas être blessé. Ne dites pas : cette personne m'énerve ; dites plutôt : je m'énerve avec elle.* »

Est-ce que vous voulez mettre davantage de douceur dans vos relations ?

Je ne cherchais pas d'abord de la douceur dans ma manière d'interagir. Mon objectif était d'être en paix, grâce à la compréhension de ce qui se passait en moi et autour de moi, et ainsi de développer la paix autour de moi-même. Cependant, quand on porte la paix, de la douceur s'installe.



© Coll. particulière

Vous vous êtes également formée à la méthode Faber et Mazlish, qui propose une approche de la communication entre adultes et enfants qui se fonde notamment sur l'écoute mutuelle et la recherche commune de solutions. Pourquoi cet intérêt ?

Après la communication non violente, j'ai étudié la psycho-caractérologie et je suis devenue thérapeute familiale. Un jour, lors d'une conférence que je donnais, quelqu'un m'a parlé de la méthode Faber et Mazlish. J'ai contacté Roseline Roy, qui a traduit les livres de Adele Faber et Elaine Mazlish en français, et je me suis lancée dans l'animation d'ateliers.

J'aime énormément cette approche, elle est très respectueuse de l'adulte et de l'enfant. Les relations sont plus paisibles. Des mamans qui ont suivi les ateliers affirment : « *Je crie moins* ». Cette approche apporte davantage de douceur dans les relations.

Dans les ateliers Faber et Mazlish, nous faisons des jeux de rôles, et nous nous demandons notamment : « *Qu'est-ce que cela me fait, quand j'entends cette parole ?* »

Dès lors, comment mettre davantage de douceur dans nos relations, notamment les relations dans une famille avec de jeunes enfants ?

Les conflits sont inévitables. Les enfants ont un cerveau immature, et des besoins affectifs intenses. Un enfant qui rentre de l'école a beaucoup de besoins : de la paix, de la douceur, de la chaleur affective. Quand on ressent de l'énerver face à un enfant, on peut se demander : pourquoi cela m'énerve ? Je crois que beaucoup de tensions viennent d'attentes irréalistes des parents.

Par exemple, un enfant n'a pas envie de s'habiller alors qu'il est l'heure de se préparer, parce que c'est difficile pour lui de quitter la chaleur de son pyjama et de partir dans le froid. De plus, il n'a pas la même notion du temps et de l'urgence qu'un adulte ; il vit le moment présent.

Au sujet d'un enfant qui n'a pas envie de faire ses devoirs, je demande aux parents : et vous, aviez-vous envie de faire vos devoirs quand vous étiez jeune ? On estime qu'un enfant sur 10 aime faire ses devoirs...

Il est important de comprendre pourquoi il veut rester en pyjama ou continuer à jouer, et reformuler

cela. Ensuite, comme « être à l'heure » est un concept étranger pour un jeune enfant, mieux vaut lui dire : « *Quand la musique est finie, tu t'habilles et tu descends* ». Cela met de la douceur dans le quotidien !

Devant un collègue qui nous énerve, par exemple parce qu'il n'a pas terminé un travail qu'il devait faire, comment réagir avec douceur ?

La démarche est toujours la même : comprendre ce qui se passe en soi, comprendre ce qui se passe en l'autre. La colère que je ressens vient de mes croyances et mes valeurs : ce qu'il se passe, je le perçois comme de l'irrespect par exemple.

Puis on peut se demander ce qui se passe chez l'autre. Par exemple, cette semaine, j'ai discuté avec un courtier en banque qui a demandé des papiers à une personne. Au bout de 4 jours, il a rappelé celle-ci. Cette personne a raconté que son enfant avait eu une varicelle ; elle n'avait pas pu s'occuper des documents.

Regarder ce qui se passe en l'autre demande un déplacement intérieur. L'autre est un monde étranger, que je ne peux connaître que si je me demande : « *Qu'est-ce qui fait que cette personne réagit comme cela ? Qu'est-ce qui s'est passé ?* »

Justement, comment se mettre à la place de l'autre ?

Décider et choisir d'ouvrir ses oreilles et son cœur. Chacun ne voit qu'un côté de la pièce. Parfois, il est utile de changer de place. Un exercice intéressant est d'aller la nuit dans la rue et de fixer une fenêtre allumée, en se mettant à l'extrême gauche. Puis, de se déplacer et de se mettre à l'extrême droite. La pièce paraît complètement changée... Pourtant, c'est la même. Nous avons tous des normes, des croyances, des valeurs différentes.

Quand on se trouve face à une personne qui se montre agressive dans ses paroles, comment réagir ?

Mieux vaut rester calme, et respirer. Ensuite, ne pas prendre les choses de manière personnelle : son agressivité lui appartient, il est préférable de ne pas en être le miroir. Cela est possible si on est suffisamment bien en soi... Souvent, mieux vaut quitter la pièce que de mettre de l'huile sur le feu.

Cependant, dans notre vie sociale, il n'est pas bien accepté de partir au milieu d'une discussion !

En effet, la société valorise le rapport de force et la domination sur l'autre, une sorte de ping-pong. Une attitude d'accueil, d'écoute, de compréhension, et de bienveillance – qui consiste à vouloir le bien de l'autre serait préférable.

L'être humain est fait pour entrer en relation ! Il n'est pas bon que l'homme soit seul, comme dit Dieu dans la Genèse. Or, le péché originel a introduit des rapports de domination. Alors que la relation de confiance

Comment lâcher prise ?

« Beaucoup de choses ne dépendent pas de nous, explique Laetitia de Barbeyrac. Parfois, nous le savons dans notre tête, mais le corps ne suit pas. Une piste est d'écrire les choses auxquelles on tient, puis les déposer dans une église, sous une statue. Et ainsi se dire : "Ce n'est plus moi qui m'occupe de cela." Autre idée : serrer quelque chose dans sa main, sentir ce que cela produit dans notre corps de vouloir garder la main sur cette chose, puis quand nous en avons assez, desserrer lentement la main et laisser partir cette chose. »

entre Dieu et l'être humain a été brisée – l'homme a eu peur de Dieu –, Dieu s'est fait tout petit et vulnérable.

Jésus est dans une démarche d'accueil et de service. Il dit : « *Va, je ne te condamne pas* ». Il se donne, il guérit sans prendre le pouvoir sur qui que ce soit. Dieu ne met pas la main sur l'autre.

Prendre le pouvoir sur l'autre, c'est l'inverse de l'évangélisation. À mon avis, si tous les couples chrétiens mariés avaient été des exemples d'écoute et de compréhension de l'autre, le mariage n'aurait pas été autant décrié.

Malgré tout, dans certaines situations, on ne peut pas s'en aller devant une personne énervée. Imaginons un accident de voiture, et l'autre conducteur qui arrive...



D'abord, un accident est un choc, donc mieux vaut attendre quelques minutes pour respirer et retrouver son calme.

Ensuite, on peut dire à l'autre conducteur : « *J'ai eu peur. Vous avez eu peur.* » Cela fait retomber la tension. Mieux vaut mettre l'énergie dont on dispose non pas pour résoudre les problèmes de voiture, mais pour la relation, qui est prioritaire. Si la relation va bien, cela déclenche un désir de collaboration chez l'autre.

Comment être plus doux avec soi-même ?

Commencer par s'accueillir et se comprendre. On peut se demander : « *Qu'est-ce que je ressens ?* » Si je me sens jalouse, par exemple, cela me donne une information. L'émotion, accueillie, va circuler. Il s'agit d'un message. Ensuite, je peux me demander ce que je peux faire, par exemple, pour dénouer le lien entre cette personne et moi. Si je reste à la pensée : « *Je ne peux pas la supporter* », ce petit caillou peut devenir une boule de neige ! Nos pensées parviennent bien à faire cela. Or, ce que nous pensons influence nos actions. Par exemple, si j'ai un préjugé sur une personne, je peux me dire : « *Stop, je veux partir sur une nouvelle base.* »

Après m'être formée à la communication non violente, lorsque j'allais dans un lieu où je n'étais pas très

à l'aise, je me demandais : quelles sont les émotions de cette personne, quels sont ses besoins derrière ce qu'elle dit ? Qu'est-ce que ses paroles viennent toucher chez moi ?

Au sujet de l'écoute, de quelle façon favoriser cette écoute, en famille par exemple ?

Cela demande de se donner du temps pour le faire. Mieux vaut être dans la posture : « *Là, je vais écouter.* » Quand les enfants rentrent de l'école, ils ont souvent besoin d'être écoutés. Mais parfois, ce sera plus tard, quand la lumière de leur chambre sera éteinte. Il est bon de repérer ces moments.

À table, on peut utiliser un bâton de parole : chacun parle à son tour, sans que personne ne commente ce qu'il dit, puis passe le bâton à quelqu'un d'autre.

Entre personnes adultes, on peut écouter l'une d'elles 5 minutes sur un sujet, sans l'interrompre ni commenter ses paroles - hormis peut-être dire « *mmh* ». Puis chacun sera écouté 5 minutes sur un autre sujet. On peut ensuite passer à 10 minutes chacun.

Un jour, alors que je suivais un stage d'écoute, nous devions parler pendant 10 minutes de quelque chose nous préoccupait. On m'a écoutée pendant ces 10 minutes, puis une personne m'a dit : « *Au bout de 8 minutes, j'avais envie de te dire telle chose.* » En fait, cette idée, je l'ai dite à la fin des 10 minutes. Je l'avais trouvée toute seule ! Or, au bout de 8 minutes, je n'étais pas prête à entendre cela, je ne l'aurais pas accepté.

Écouter l'autre, c'est être attentif à l'autre et à son monde, parce qu'il est intéressant et qu'il est beau,

comme on contemple une œuvre dans un musée, comme on écoute un concert : sans parler ni faire autre chose. La personne est un chef-d'œuvre de Dieu !

En famille, quand on écoute ses enfants, on voit leurs forces, on a davantage confiance en eux. Cela amène de la douceur.

Un jour, quand ma fille était en CP, un garçon lui a donné un mot en lui disant qu'il voulait être son amoureux. Quand elle m'a dit cela, j'ai ressenti de l'inquiétude, puis j'ai décidé de calmer mon stress. Ensuite, je lui ai demandé : « *Qu'est-ce que tu en penses ?* » Elle m'a répondu : « *Je ne veux pas d'amoureux. Je veux juste être son amie. Je vais le lui dire.* » Depuis, je sais qu'elle saura gérer ce genre de situation.

Quand je me suis mise à son écoute, j'ai développé ma confiance en elle ; et par conséquent elle, sa confiance en soi.

Pour finir, auriez-vous une idée d'action pour amener davantage de douceur dans nos vies ?

Passer du temps en prière avec Jésus. Dieu nous donne de la douceur. Car Dieu est patient. Il est très doux avec nous. Faisons l'expérience de la douceur de Dieu en nous-mêmes, et nous serons capables de mettre de la douceur dans la vie des autres.

Propos recueillis par S. P.

Contact > laetitia.sd@dbmail.com
teresavie.eklablog.com/teresavie-presentation-p891574



Le merveilleux d'une maison
n'est point qu'elle vous abrite
ou vous réchauffe,
ni qu'on en possède les murs.
Mais bien qu'elle ait
lentement déposé en nous
ces provisions de douceur.
Qu'elle forme, dans le fond du cœur,
ce massif obscur dont naissent,
comme des eaux de source, les songes.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

DOUCEUR SPIRITUELLE

Recevoir la douceur de Dieu

La douceur est notamment ce qui « laisse l'autre être ce qu'il est, sans pour autant se désintéresser de son bien », selon Frère Jean-Thomas de Beauregard, religieux dominicain et auteur du livre « Hardi les doux ! ». La pédagogie de Dieu le Père, la douce présence du Fils et la suave Parole de l'Esprit montrent que la douceur est indissociable de la sainteté.

Bien souvent, la douceur est associée à la faiblesse. Comme l'écrivit Frère Jean-Thomas de Beauregard dans *Hardi les doux !* (Les éditions du Cerf), le philosophe Nietzsche pensait que « les vertus chrétiennes – et d'abord la douceur et l'humilité par quoi Jésus lui-même se caractérise – sont le camouflage des faibles, incapables d'imposer leur volonté de puissance que par une illusoire victoire morale, celle des médiocres sur les forts ».

Pourtant, la douceur est souvent un combat, mais aussi un don de Dieu, et un fruit de l'Esprit. Frère Jean-Thomas de Beauregard affirme dans *Hardi les doux !* – dont nous relayons l'intéressante analyse par cet article – que la société contemporaine valorise parfois une vision déformée ou incomplète de la douceur : par exemple, quand elle célèbre davantage la victime que le héros ; lorsqu'elle met en avant les blessures pour dispenser de progresser ; quand elle ne supporte pas certaines affirmations morales ; lorsqu'elle propose la mort pour soulager la détresse des personnes âgées et souffrantes. Il s'agirait de la « douceur chrétienne devenue folle », comme le suppose Frère Jean-Thomas, car accepter l'autre, tel qu'il est, n'empêche pas de vouloir également son bien.

Pour mieux découvrir ce qu'est la douceur chrétienne, il faut commencer par contempler la douceur de Dieu le Père. Dès la Création, Dieu agit avec douceur : « *La Parole de Dieu dit, et cela est*, souligne Frère Jean-Thomas. *Et cela est bon. C'est même très bon dès lors que l'homme et la femme sont créés (Gn 1, 31). Si la douceur est l'attitude qui consiste à laisser l'autre être ce qu'il est, sans pour autant se désintéresser de son bien, alors c'est à Dieu que cette définition s'applique en perfection.* » Le péché originel



Gérôme/Wikimedia commons

rompt la douceur initiale des relations entre l'être humain et Dieu, entre l'homme et la femme, entre l'être humain et son propre corps et avec la nature. « *Désormais, la douceur sera toujours pour l'homme ou bien une conquête ou bien un don venu d'en-haut.* »

Dieu est doux comme un Père, mais alterne parfois entre douceur et fermeté, qui sont en réalité indissociables. La « *colère de Dieu* » est en effet une expression présente dans la Bible ; elle ne consiste pas en une émotion, mais en un procédé pédagogique : son objectif est d'abord de permettre aux méchants de se convertir ; c'est un acte de justice, comme le précise *Hardi les doux !* Dieu le Père est aussi présent dans une brise légère auprès du prophète Élie, mouvement qui incarne bien la douceur de Dieu. En effet, celui-ci accompagne chacune de ses créatures vers le bien, en se coulant dans leurs dispositions naturelles, ce qui le rend souvent inaperçu.

De manière progressive et donc délicate, Dieu s'est révélé aux êtres humains. Cette Révélation s'accompagne en Jésus, qui dit clairement : « *Devenez mes disciples, car je suis doux et humble de cœur.* » (Mt 11, 29) Avec la charité et l'humilité, la douceur est la seule vertu pour laquelle le Christ se donne lui-même en exemple. De la crèche où il est enveloppé de langes par sa mère, jusqu'à la croix, Jésus est doux en paroles et en actes. Un bon exemple est sa pédagogie ; à une question, il répond souvent par une parabole. « *Le recours à une histoire qui semble ne pas concerner immédiatement les interlocuteurs permet d'atténuer l'éventuelle dureté de la leçon qu'elle contient*, décrypte Frère Jean-Thomas de Beauregard. C'est à l'auditeur de conclure

Qui est un vrai doux ?

« **Le doux n'est pas quelqu'un** qui n'a pas de pouvoir, de force, de liberté, de volonté. Le doux est proprement quelqu'un qui est plus fort que sa propre force, plus puissant que sa propre puissance. »

Armando Matteo, théologien italien

en s'appliquant à lui-même ce qu'il vient d'entendre, si toutefois son intelligence et son cœur en sont capables à cet instant précis. Jésus ne force pas le passage, il indique le chemin, en prenant des voies de traverse. »

Il est très parlant de voir la douceur de Jésus envers les personnes, et notamment envers des femmes. À la Samaritaine – sans se soucier qu'elle soit une femme, seule sans son mari, et considérée comme hérétique aux yeux des juifs –, il lui parle comme à une personne à part entière. Sans l'accuser de vivre dans l'adultère après avoir eu cinq maris, il lui laisse dire la vérité de sa situation et l'amène en douceur à confesser ses péchés et à confesser le vrai Dieu. C'est bien là un aspect fondamental de la douceur : ne pas condamner, mais laisser la personne à sa responsabilité, comme pour les accusateurs de la femme adultère menacée d'être lapidée par la foule : « *Celui d'entre vous qui est sans péché, qu'il soit le premier à lui jeter une pierre.* » (Jn 8, 7)

Jésus a envoyé une force, celle de l'Esprit Saint, à propos duquel saint Cyrille de Jérusalem affirme : « *différent chez les différents hommes, il n'est pas différent de lui-même.* ». Douce colombe, Dieu en la personne de l'Esprit Saint s'adapte à chacun, « *secouant l'un depuis l'extérieur, consolant l'autre à l'intime de son cœur* », déclare Frère Jean-Thomas.

L'Esprit Saint inspire la Parole de Dieu, qui est tantôt douce comme le miel, tantôt amère au premier abord. Parfois, la Parole nous secoue, nous bouscule dans notre confort. Elle ne révèle ses douceurs secrètes qu'après un long travail de compréhension. Enfin, l'Esprit Saint fait vivre sa douceur dans les sacrements : chacun apporte la grâce du Christ, à travers une expérience sensible qui tient compte de notre fragilité. Ainsi, les apparences du Christ dans la communion sont celles du pain et du vin – « *Qu'il fut doux le premier baiser de Jésus à mon âme* », se souvient sainte Thérèse de Lisieux –, et non pas de la chair sanguinolente...

Le baptême, la confirmation et l'ordination sont donnés avec le geste de l'onction d'huile sainte, le chrême, une

substance douce au toucher et à l'odeur. Une huile qui donne la force !

Dans la vie spirituelle, la douceur ne concerne pas uniquement nos relations aux autres. Saint François de Sales, dans son *Introduction à la vie dévote*, écrit que « *l'une des premières applications que nous pouvons faire de la douceur, c'est de l'exercer envers nous-mêmes, en ne nous fâchant ni contre nous ni contre nos imperfections* ». En effet, notre colère envers nous-mêmes, lorsque nous regardons nos péchés, relève souvent de l'orgueil : elle vient non pas de l'offense faite, mais de notre imperfection. Saint François de Sales exhorte à se reprendre avec douceur, « *avec plus de compassion pour la faiblesse que de passion contre la faute* », posant sur nous le regard même de Dieu. Le Frère Jean-Thomas conseille aussi l'autodérision, qui permet de rester humble. Enfin, il rappelle qu'« *en matière de sainteté, nous avons une obligation de moyens et non pas une obligation de résultats* ».

Pour finir, deux principes peuvent donner un éclairage sur le progrès en sainteté – sans oublier que Dieu pourvoit à notre faiblesse. D'une part, on n'est pas tenu de révéler l'intégralité de l'exigence évangélique à une personne qui, pour l'instant, n'est pas capable de l'accomplir dans sa vie et qui ne nous demande pas de la lui présenter ; il s'agit de la « loi de gradualité » enseignée par saint Jean-Paul II dans *Familiaris consortio*.

L'autre principe est celui la loi du seuil, identifiée par le père Régamey dans son *Portrait spirituel du chrétien* : il s'agit là de donner un objectif plus élevé, et de ce fait plus motivant pour certains. Un petit effort ne mobilise pas assez, mais une exigence plus forte donne du courage et peut-être que, comme le souligne *Hardi les doux !*, Dieu donne une « vertu infuse », c'est-à-dire sans long entraînement, à celui qui s'impose un seuil exigeant.

Dans tous les cas, la douceur se reçoit de Dieu, qui est Amour et donc rempli de bienveillante douceur.

§. §.

« Mission douceur », un parcours écrit par une mère

« *Il y a des choses qui m'exaspèrent, parmi lesquelles l'incapacité de mes enfants à se concentrer pendant l'école [leur instruction est faite en famille, ndlr], à ranger leurs chambres, à ramasser leurs vêtements qui traînent... Et cela entraîne donc beaucoup de cris, de colère, de dureté, voire de violence.* » Marie Bancel a écrit ces mots dans son guide *Mission douceur. 31 jours pour savourer ce fruit de l'Esprit* (EdB), ajoutant : « *Vous imaginez bien que si j'avais été naturellement douce et patiente, je n'aurais pas écrit ce parcours.* »

Marie Bancel propose en effet un itinéraire avec chaque jour, entre autres, une Parole de Dieu, une méditation personnelle et une résolution pour la journée. Saint François de Sales ou encore la Lettre de saint Jacques l'inspirent particulièrement. L'auteur suggère également des moyens concrets pour apporter da-

vantage de douceur autour de soi, par exemple : « *Me rappeler que j'interagis avec des enfants... qui ne cherchent pas à me heurter intentionnellement, à me blesser, à me nuire. Ils sont juste insouciants, comme des enfants, et c'est mon rôle de leur apprendre à l'être moins. C'est mon job de leur apprendre les bonnes habitudes.* »

De petites actions peuvent aider à favoriser la douceur : noter le matin les efforts de douceur que l'on va devoir faire, parler comme si Dieu nous voyait (en fait, c'est le cas), demander pardon si nos paroles ont été mauvaises, regarder nos proches dans les yeux plutôt que consulter notre téléphone, anticiper les moments de tension, se coucher plus tôt – car « *dormir, se reposer, c'est laisser à Dieu le temps d'agir* », affirme Marie Bancel. §. §.



ŒUVRES D'ART

La tendresse maternelle dans l'art

Quoи de plus fort et de plus extraordinaire, mais également de plus quotidien, que la douceur maternelle ? Compte-tenu de ce paradoxe, il est légitime de se demander quelle a été la place de la représentation de la tendresse maternelle dans l'art occidental. Si ce thème est présent dès l'origine, sa forme, sa sensibilité et son intention ont profondément évolué. Au Moyen Âge, le motif iconographique de la « Vierge à l'Enfant » constitue presque l'unique incarnation de la maternité. Toutefois, c'est à la Renaissance, lorsque les images sacrées perdent leur hiératisme d'icône, que surgit une réelle intimité. Ainsi les Madones de Raphaël, de Léonard de Vinci ou de Bellini montrent-elles désormais des gestes délicats, de regards échangés, de doux sourires.

Cependant, pour trouver le thème dans le registre profane, mis à part quelques « peintres de la réalité » au XVII^e siècle, il faut attendre le XVIII^e siècle influencé par la philosophie des Lumières. La maternité devient alors une valeur sociale positive et revendiquée, notamment sous l'influence de Rousseau (ce qui est bien ironique, d'ailleurs, lorsque l'on sait que celui qui prônait l'importance d'élever ses enfants les confia aux Enfants-Trouvés). Les femmes de la haute société, gagnées par l'idée que l'éducation influe sur la destinée morale de l'enfant, se rapprochent alors davantage de leur progéniture et certaines vont même jusqu'à allaiter, fait inédit dans un milieu où les nourrices étaient la norme. Quel changement en quelques années, quand on repense au cas frappant des huit filles de Louis XV, dont les quatre dernières, jugées trop coûteuses, furent élevées à l'abbaye de Fontevraud loin de leurs parents...

Le tableau *Les premiers pas*, conservé au Fogg Museum (*ci-contre*), réalisé à quatre mains vers 1780 par Fragonard et sa belle-sœur Marguerite Gérard, incarne à merveille cette nouvelle sensibilité pour la petite enfance. Dans un jardin idyllique tel que l'apprécie le style rocaille, une jeune mère à genoux encourage son petit bambin à réaliser ses premiers pas, sous l'œil ému de la gouvernante. Toute la scène respire une simplicité heureuse, où le quotidien devient un moment de grâce.

L'autoportrait de Marie-Nicole Vestier (*ci-dessus*), *L'auteur à ses occupations* (1793) est à replacer dans le même contexte historique. La peintre s'y représente au



Wikimedia commons

coeur de sa double vie d'artiste et de mère. Devant son chevalet, palette à la main, elle interrompt son travail pour découvrir fièrement le couffin où babille son bébé. L'image affirme sans ostentation la légitimité d'une femme à conjuguer vocation professionnelle et intimité familiale, à une époque où de premières femmes artistes font valoir leur droit à entrer à l'Académie.

Avec le XIX^e siècle et le mouvement naturaliste, la maternité devient un motif authentique, dont on apprécie la simplicité rustique ou le pittoresque rural. Par son tableau *Une jeune femme allaitant ses jumeaux dans un champ de maïs* (vers 1890), la Danoise Bertha Wegmann surprend la tendresse d'une mère paysanne (*page suivante*), interrompant sa dure journée de travail pour s'occuper de ses deux nourrissons au cœur des moissons. La scène, baignée de lumière, révèle une maternité quotidienne, laborieuse mais douce ; quasi icône, le tableau prend une dimension atemporelle.

Bien qu'elle y apparaisse plus rarement, la tendresse maternelle n'est pas absente des sphères mondaines de



Wikimedia commons



Wikimedia commons

l'époque. Dans son tableau *Avant le bal* (1886, musée des Beaux-Arts de Tours), Édouard Debat-Ponsan dépeint une élégante jeune femme (*ci-dessus à droite*), prête pour une soirée fastueuse, en train d'allaiter son bébé avant de partir, le corsage dégrafé, tandis que son mari attend patiemment, accoudé à la lourde cheminée, en contemplant cette scène d'une infinie douceur. Les protagonistes peuvent être aisément identifiés comme le peintre lui-même et son épouse. Le contraste entre la robe d'apparat et l'acte intime crée une émotion puissante : la maternité transcende les codes sociaux, rappelant que l'amour maternel prime sur le spectacle du monde.

Ce goût pour la représentation de l'intime et du bonheur familial se prolonge au début du XX^e siècle, notamment à la faveur du style Art nouveau très porté sur la mise en valeur de la figure féminine. Il est d'ailleurs intéressant de noter que les plus belles représentations de maternité de cette époque sont souvent l'œuvre de peintres femmes, dont le nombre et la reconnaissance sociale se développent au début du XX^e siècle, en parallèle des débuts du féminisme.

Peintre américaine formée à Boston, Marie Danforth Page construit sa carrière autour du portrait psychologique. Réalisé en 1916, son tableau *La Mère* montre une femme assise (*ci-dessous*), enveloppant son enfant dans une étreinte simple et chaleureuse. Le cadrage serré, presque sculptural, donne une impression de cocon,

tandis que le camaïeu de blanc cassé fait ressortir de façon évidente la proximité entre les deux visages, se caressant l'un l'autre avec une indescriptible tendresse.

Quant à Jessie Willcox Smith, s'il ne fallait citer qu'un autre exemple, elle est l'une des illustratrices américaines les plus importantes du début du XX^e siècle. Travaillant pour des magazines, des livres pour enfants et des publicités, elle impose une iconographie tendre, lumineuse, centrée sur le monde de l'enfance. En 1908, son illustration de couverture pour *The Dream Blocks*, d'Aileen Cleveland Higgins (*ci-dessous*), dégage une douceur infinie : la ligne souple, les couleurs chaudes, les gestes enveloppants créent une vision idyllique de la maternité. Smith, qui ne fut pas mère elle-même, saisit pourtant avec une extraordinaire justesse la complicité profonde entre une femme et sa petite fille, toute résumée par ce tendre baiser sur la main.

À travers ces siècles d'évolution, la représentation de la tendresse maternelle révèle donc une constante : la force inconditionnelle de ce lien, immédiatement lisible, immédiatement partageable. Chez une Madone de Raphaël comme dans une scène naturaliste du XIX^e siècle, la mère penchée vers son enfant parle directement au cœur du spectateur.

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



Wikimedia commons



Flickr



QUESTIONNAIRE DE PROUST SPÉCIAL DOUCEUR À IMPRIMER



Un doux souvenir d'enfance

Une personne qui m'a écoutée

Une chanson douce

Un charmant animal

**Une personne de mon entourage
que je trouve douce**

Une odeur suave

**Une manière d'améliorer
mon sommeil**

Une aimable parole que j'apprécie

Un talent que j'ai reçu

**Une personne célèbre qui dégage
de la tendresse**

Un objet délicat que j'apprécie

Une saison douce

Une sainte que je trouve douce

**Une chose sur laquelle j'aimerais
lâcher prise**

Pour moi, cocooning rime avec...

Quelqu'un en qui j'ai confiance

Une texture douce

Un aliment agréable

Quelque chose qui m'apaise

Une douce parole de Jésus

Culture : belles histoires

TÉMOI-
GNAGES



UN CŒUR QUI ÉCOUTE - Cyril Lepeigneux - Éditions Emmanuel

Depuis une dizaine d'années, le journaliste Cyril Lepeigneux reçoit dans son émission *Un Cœur qui écoute*, sur KTO, des personnes venues témoigner de leur vie spirituelle. Ce livre raconte vingt-cinq de ces témoignages, en finissant par trois questions, telles que « Quel est le lieu qui vous porte le plus à la prière ? » ou « Qu'aimeriez-vous avoir vécu avant de mourir ? ». Chacun de ces témoignages montre comment Dieu agit dans nos vies, pour peu que nous relions nos épreuves et nos joies. Parfois, cette action est spectaculaire, comme pour Sœur Paësie, une Nancéienne partie à Haïti se mettre au service des enfants des rues : avec quatre autres religieuses, elles accueillent dans de petites écoles des bidonvilles près de 2000 enfants. Plus modestement, Michel Simonet est balayeur de rue à Fribourg, en Suisse. Un choix pour être « présent au monde » et se rendre proche des passants. « Quand on balaye, on a la tête libre et les bras occupés. La tête libre permet de méditer, de penser, de prier. » Quand il commence à 5 heures du matin, il voit les lève-tôt et les couche-tard se croiser. Il noue des relations, « du clochard à l'évêque, du ministre au SDF ». Au cœur du monde, Dieu est présent.

Solange Pinilla

SPEC-
TACLE

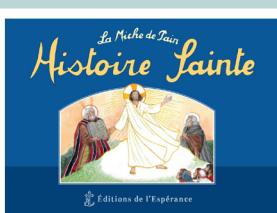
LES FOLIES GRUSS À PARIS

Jusqu'au 29 mars 2026

Le nouveau spectacle de la Compagnie Alexis Gruss est un véritable éblouissement. Il mêle comédie musicale, démonstrations équestres et arts saltimbanques. Bien sûr, il est époustouflant de voir un artiste monter debout sur un cheval au galop, y jongler avec cinq quilles ou tirer à l'arc en atteignant la cible ; ou défier la gravité en se dressant sur les épaules de son partenaire, lui-même debout sur sa monture ; ou encore une personne exécuter de magnifiques acrobaties sur corde volante... Au-delà de la prouesse technique, qui demande un travail constant, deux éléments ajoutent à la magie des Folies Gruss. D'une part, l'aspect musical et artistique, avec une mise en scène réussie, qui lie les tableaux en une histoire avec chansons de type comédie musicale, un orchestre et une chanteuse sur place. D'autre part, la dimension familiale : la grande majorité des artistes est composée des enfants et de petits-enfants d'Alexis Gruss, le fondateur de la compagnie, décédé en 2024, et auquel la famille rend hommage. Une féerie de chaque instant, à voir également cet été à Béziers.



Élise Tablé



HISTOIRE SAINTE

Marie Tribou (texte), Joëlle d'Abbadie (illustr.) - Éditions de l'Espérance

JEU-
NESSE

Après une réédition réussie de l'indémodable catéchisme de *La Miche de Pain* par les éditions de l'Espérance, *l'Histoire Sainte*, considéré comme le dernier tome de la collection, était très attendue ! Le texte de Marie Tribou reste inchangé mais il est désormais illustré par la talentueuse Joëlle d'Abbadie, à l'instar des trois volumes du catéchisme. Des centaines de dessins inédits mettent en image l'épopée du peuple de Dieu, de la Création du monde à l'Église catholique. Cette *Histoire Sainte* a été écrite à destination des familles ; tout est si bien expliqué que le vocabulaire parfois exigeant n'est pas un obstacle à la compréhension des enfants. À partir de 7 ans.

Marie-Antoinette Baverel

UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

Isabelle d'Este, princesse de la Renaissance

Fille du duc Hercule de Ferrare et de son épouse Éléonore, Isabelle d'Este naquit en 1474 dans une fratrie heureuse. Ami des arts, le duc Hercule fit éduquer ses filles dans le goût du savoir et de la magnificence.

La Renaissance italienne, avec son éclat incomparable, n'était cependant pas le lieu de la *dolce vita*. Dès 1476, Isabelle fut confrontée aux intrigues. Une nuit, on courut dans le palais ducal. La duchesse Éléonore, les dames d'atours se levèrent en hâte, emportèrent la petite Isabelle et les autres enfants ducaux dans le donjon. Le lendemain à l'aube, on sut que la mort avait plané sur la famille d'Este. Le duc Hercule, sans pitié, fit pendre ou décapiter tous les conspirateurs, à commencer par son propre neveu, Nicholas d'Este.

Par la suite, en 1482, alors que le duc Hercule traversait une période de maladie, c'est Venise qui tenta d'envalahir le duché de Ferrare, qui ne dut son salut qu'à l'énergique défense organisée par la duchesse Éléonore.

Passé ce temps de troubles, Isabelle poursuivit sa brillante éducation, tandis que se nouèrent des combinaisons destinées à préserver l'avenir du duché. Il fut prévu de lui faire épouser François de Gonzague, futur marquis de Mantoue et issu d'un lignage militaire aguerri. François, par la suite, fut le *condottiere* - c'est-à-dire le chef d'une armée de mercenaires - de la République de Venise.

En février 1490, François devenu marquis par la mort de son père, épousa la jeune Isabelle, âgée de 15 ans. De son côté, Béatrice d'Este,

sa cadette, épousait Ludovic le More, régent de la cour de Milan.

Par leurs domaines et par la guerre, les Gonzague étaient immen-

Puis quand Ludovic le More, lui-même, perdit le duché de Milan dont il avait cru faire le centre d'une vaste puissance politique militaire, et fut emmené prisonnier des Fran-



Wikimedia commons

sément riches. Isabelle, souvent seule en raison des campagnes de François, donna par cette richesse un vif éclat à sa cour et au marquisat de Mantoue, dont elle assurait le gouvernement pendant les absences de son mari. Elle lança aussi des travaux d'embellissement du château de Mantoue, notamment après avoir visité les fabuleux domaines de sa sœur Béatrice à Milan. Béatrice ne vécut encore que quelques années, et Isabelle embellit son château, grâce aux subsides de Venise puis de Milan que son mari, François, servit alternativement comme *condottiere*, se vendant au plus puissant et au plus offrant afin de préserver son marquisat de Mantoue dans un temps troublé.

çais du roi Louis XII au château de Loches, Isabelle d'Este appela auprès d'elle les plus grands artistes de la cour de Milan.

Cette irruption des Français dans la vie italienne fut, pour Isabelle, un événement majeur. Non pas qu'elle eût souhaité ou redouté cette invasion causée d'abord par Charles VIII qui réclamait ses droits sur le trône royal de Naples, ni celle de Louis XII, cousin du précédent et qui revendiquait, pour sa part, ses droits héritaires sur le trône ducal de Milan. Elle déploya par contre, dans ces mouvements militaires qui pouvaient balayer le marquisat de Mantoue, une habileté politique et diplomatique à nulle autre pareille.

Dans ces moments elle eut une influence égale à celle de François de Gonzague. Elle correspondit aussi bien avec Ludovic le More que le doge de Venise, avec le pape Alexandre VI Borgia qu'avec les conseillers de Charles VIII puis de Louis XII, et de ces volte-faces sortit la survivance du marquisat de Mantoue et le maintien de la fortune des Gonzague. Isabelle d'Este, protectrice des arts, femme politique et esthète elle-même, était une authentique princesse de la Renaissance.

Confrontée aux guerres ourdies par les Borgia, puis par les Médicis, et s'appuyant sur sa parenté, elle sut se maintenir jusqu'au bout, confiant son fils Frédéric à l'éducation du pape Jules II, écrivant sans cesse au roi de France, augmentant

ses collections de tapisseries et de joyaux tout en faisant des dons autour d'elle à ceux qu'elle voulait s'attacher, et tâchant de contrôler son impétueux mari qui, d'abord fin politicien, s'était durablement brouillé avec la République de Venise. Dans le marquisat, le véritable chef de l'État, était devenu, par la force des choses, Isabelle. C'est ainsi qu'au crépuscule de son insubmersible existence politique, elle était encore là, pour assister au sacre impérial de Charles Quint, dont elle saluait la puissance après l'avoir redoutée.

Isabelle ne fut pas la moins habile, qui obtint ensuite de l'empereur l'érection du marquisat de Mantoue en duché, maria son fils Frédéric à Marguerite Paléologue, unique héritière du marquisat de Montfer-

rat, puis son troisième fils Ferrante à la richissime Isabelle de Capoue, toujours avec la bénédiction impériale - son mari et elle avaient eu en tout huit enfants, dont deux étaient morts en bas âge.

Isabelle goûta alors les délices de la paix, complétant en chaque occasion les fabuleuses collections de son palais et commandant aux plus grands maîtres du temps des peintures selon sa direction. Elle fut, en ces dernières années, une mère satisfaite et une grand-mère attentive, régnant en illustre marquise au travers du duc son fils.

Ainsi à l'âge 64 ans s'endormit dans la mort, au crépuscule de la Renaissance, celle qui en fut une des plus grandes dames.

Gabriel Privat

Découvrez l'hebdomadaire

FRANCE CATHOLIQUE

Depuis 1924

FORMEZ votre esprit,
NOURRISSEZ votre âme
et INFORMEZ-vous
en profondeur !

Abonnement DÉCOUVERTE
15€ / 3 mois (seulement) !
Abonnement JEUNESSE
29€ / 1 an*



Une réaction à ce numéro ?

Répondez au sondage, en cliquant ici >

<https://forms.gle/RbtL1KMJpuYv6M5A9>

EN FÉVRIER DANS ZÉLIE
Discernement numérique



2026

VIRTUS



Un grand carême à vivre en fraternité pour se laisser (vraiment) transformer par Dieu

“

Virtus a transformé complètement ma vie spirituelle et même ordinaire. Aujourd'hui, ma famille est fortement impactée (dans le positif). j'ai l'impression de revivre mes années post-sacrements...

Christian

Du 01 février (septuagésime) ● au 12 avril (fin de l'octave de Pâques)

Proposé par :



CLAVES
Des clés pour comprendre