

Zelie

100% féminin • 100% chrétien

LA SAINTE DU MOIS :
IRÈNE

ROSE GWET
POUR UNE BEAUTÉ
À FLEUR DE PEAU

QUESTIONNAIRE
DE PRINTEMPS

La force du
GROUPE


Louise de Lorraine
reine de France

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 ZELIE2024

édito

Chères lectrices, lorsque nous assistons à un enterrement, nous ressentons qu'il fait bon faire nombre pour supporter plus facilement la douleur de la perte. Les participants présentent leurs condoléances à la famille : *cum-dolere* signifie « souffrir avec ». On ne peut pas vivre la souffrance de l'autre à sa place, mais on peut être présent et même « contenant ».

Sachant que l'on dit qu'un chagrin partagé est un demi-chagrin, une affliction partagée avec 100 personnes ne serait-elle réduite qu'à 1 % ? Dans tous les cas, c'est bien là un des aspects de la force du groupe. Depuis la Préhistoire, les êtres humains se réunissent pour vivre en société, ce qui est indispensable à leur survie. Pendant des siècles, globalement, le groupe a primé sur l'individu.

Ainsi, au Moyen Âge en France, il n'y a quasiment pas d'autobiographies où l'on aurait raconté ses émois intérieurs. Ce n'est qu'au XI^e siècle que se développe une anthroponymie double, avec un prénom et un nom ; l'art médiéval utilise peu la perspective, car ce n'est pas le point de vue de l'individu qui est recherché. À l'inverse, aujourd'hui dans notre pays, l'individu prime sur le groupe, ce qui a ses vertus : choisir son métier sans devoir reprendre celui de ses parents, ou se marier sans servir d'abord les intérêts familiaux, est particulièrement précieux. Pour autant, l'individualisme fait que l'on est moins enclin à sacrifier une part de soi pour le bien commun, comme être prêt à mourir pour son pays, s'occuper de sa famille à plein temps, donner sa vie pour l'Église du Christ... En réalité, l'individuel et le collectif sont tous les deux importants. Dans ce dossier, nous allons évoquer les aspects positifs du groupe, que ce soit au travail, dans l'épreuve ou ailleurs. Que le Christ ressuscité nous rassemble !

Solange Pinilla, rédactrice en chef



SOMMAIRE

- 4 La lumière de Pâques illumine nos deuils
- 5 Sainte Irène et ses sœurs
- 7 Rose Gwet, une beauté à fleur de peau
- 9 3 pistes pour organiser son temps
- 10 Les bonnes nouvelles de mars
- 11 « Mon enfant n'arrive pas à se faire des amis »
- 13 Marion Pichot, des ventes aux enchères aux bottes d'agricultrice
- 16 La force du groupe
- 17 Marguerite Chevreul, coach : « Le travail est toujours collectif »
- 19 Sortir de la dépression : la force de l'entourage
- 21 Art : le Salon, lieu d'une émulation artistique sans pareille
- 22 Livres : aller en profondeur
- 23 Louise de Lorraine, reine de France
- 25 Questionnaire de Proust de printemps

COURRIER DES LECTRICES

« Tout d'abord, merci d'exister et de nourrir nos âmes !

Je voulais compléter votre [article](#) sur les couples dont l'un des deux n'est pas croyant. C'est le cas d'une de mes amies, à qui j'ai envoyé l'article.

Elle participe avec son mari à une retraite organisée par les jésuites, LUCLAP :

L'un Croit L'autre Pas (luncroitlautre.pas.fr). Il existe aussi des équipes à l'année. »

Tiphaine

« Vous nous présentez l'abbaye de Canterbury dans le numéro de mars ([Zélie n°93, page 25](#)), et vous parlez brièvement de la Via Francigena qui démarre là-bas et qui va jusqu'à Rome et au sud de l'Italie. Cette voie passe devant chez moi, juste après Besançon, et j'ai eu la chance de quitter ma maison seule le 4 juin dernier, à pied, pour aller à Rome par ce chemin plusieurs fois millénaire. Expérience inoubliable ! » *Isabelle*



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 : © Getty images

Les images sans crédit photo indiqué sont sans attribution requise.

La lumière de Pâques illumine nos deuils

Fl y a quelques mois, un prêtre nous confiait apprécier particulièrement l'évangélisation en milieu hospitalier : il y décelait la puissance du mystère pascal. De fait, là où le corps est le plus faible, là se manifeste fortement la lumière du Christ. Là où apparaît le plus le tragique de la condition humaine marquée par le péché originel, là aussi se révèle la fécondité de la foi. « *Le cancer a guéri mon âme* » affirma Carlotta Nobile dont la maladie avait été le lieu de la rencontre du Christ et de la résolution de toutes ses questions existentielles ⁽¹⁾.

Plus encore : la victoire de la vie sur la mort, celle de l'amour sur le péché, illumine jusqu'à la tombe. En réalité, la lumière du Ressuscité y demeure l'unique espérance. Comment pouvons-nous le faire percevoir aux personnes marquées par le deuil d'un proche ? Plus généralement, comment mieux accompagner des funérailles chrétiennes, que ce soit dans le cadre d'une équipe d'accueil ou pour soutenir des amis éprouvés ? Voici quelques pistes de réflexion pour alimenter les discussions.

1 Les funérailles sont à la fois un service à la personne défunte et à ses proches. Puisque les assemblées d'obsèques sont en large part composées de personnes « pour qui l'Église est loin », il convient particulièrement de penser la cérémonie afin qu'elle touche les cœurs. La liturgie des funérailles doit autant que possible s'imposer par sa beauté : le soin apporté aux détails, aux gestes, à la dimension musicale... y contribuent. Le message de la beauté est universel. Il rejoint même les non-croyants et suscite la gratitude de la famille.

Dans ce contexte, il semble que les funérailles avec messe ne soient pas souvent opportunes : la partie eucharistique peut sembler longue à des non-pratiquants ; elle amène parfois un trop grand nombre à communier sans savoir ce qu'ils font. Cependant, comme la prière et l'offrande eucharistiques pour nos morts sont de grande valeur, n'hésitons pas à inviter ceux qui ont la foi à prier et à faire célébrer des messes ⁽²⁾. Le sacrifice eucharistique est alors la prière du Christ et de l'Église pour la personne défunte. Il s'agit d'une tradition éminemment chrétienne qui mérite d'être mieux promue.

Concrètement, on peut proposer – sauf cas d'assemblée majoritairement pratiquante par exemple – des



Unsplash

funérailles sans Eucharistie, tout en invitant la famille à rejoindre une future messe dominicale qui sera célébrée à l'intention du défunt. Les proches vivront alors une immersion dans la communauté paroissiale et entendront à nouveau l'Évangile.

2 Lorsqu'une personne décède, force est de constater que ses défauts semblent disparaître aux yeux de l'entourage ! Les éloges funèbres ne manquent généralement pas. Il y a là quelque chose de compréhensible. Cependant, le message chrétien – spécialement les réalités éternelles – est trop souvent éclipsé. Au mieux, on croit au Ciel... La possibilité de s'être séparé de Dieu du fait de péchés graves non pardonnés est trop souvent oubliée. Jésus a au contraire abordé de multiples fois ce sujet, comme dans la parabole des invités au festin, ou celle des vierges sages et des vierges folles ⁽³⁾. Faute d'une claire perception des fins dernières, on aboutit à des célébrations en l'honneur du défunt, voire à des « canonisations ». Quel message faire alors passer ?

Comme l'indique son étymologie, l'Évangile est d'abord une bonne nouvelle. Il est opportun de le présenter comme tel. On peut même annoncer le message chrétien en prenant des comparaisons tirées de la vie du défunt. Ce dernier aimait-il la montagne ? « *La vie est comme un ascension. La joie y naît notamment de l'effort. Plus on monte, plus la vue est belle. Durant notre existence, il nous appartient de rechercher ce qu'il y a de plus beau, de plus grand, dans tous les domaines. Pour les chrétiens, la quête de Dieu sera comme une ascension – ils y trouveront le sommet de leur vie. Recherchons la grandeur dans chacun de nos actes, même humbles.* »

Était-il amateur de rugby ? « *La vie est comme un match. Pour aller de l'avant, il faut regarder en arrière – voir d'où l'on vient, se poser loyalement la question : venons-nous du hasard ou d'un Dieu qui est Amour ? Comme dans une partie de rugby, "ça cogne". Il y a des combats, mais ceux-ci font pour ainsi dire partie du jeu, aussi ne les dramatisons pas systématiquement. De plus, nous appartenons à une équipe :*

Quelques idées pour des funérailles

- **Comment choisir les textes et les chants ?** La paroisse peut proposer à la famille un recueil de lectures bibliques, tel celui de *Fêtes & Saisons* (éd. Cerf). Quant aux chants, ils sont bienvenus si l'assemblée sait les entonner, mais on fait souvent « au mieux ». L'église dispose parfois de feuilles *ad hoc*.

Dans des lieux sans organiste, des musiques sont éventuellement diffusées sur enceinte, notamment en entrée et sortie. Ne pas hésiter à s'appuyer sur l'expérience paroissiale et sur des ressources comme



© Elicci

[cette page de l'ensemble musical Elicci](#) (en photo).

- **Faut-il composer un carnet pour les invités ?** Un support est nécessaire lorsque des « chants de foule » sont choisis. Si l'on désire faire simple et personnalisé, un beau papier A4 plié en deux convient, la photo du défunt se mettant volontiers en première page. Plutôt que de lire un témoignage parfois pénible du

fait de l'émotion, il est possible de l'inclure dans cette feuille.

- **Les musiciens proches de la famille** proposent éventuellement leurs services. Celui qui manie l'outil informatique peut aider à concevoir et faire imprimer des images-souvenirs : « *Souvenez-vous dans vos prières de N.* », suivi des dates de naissance et décès ; on ajoute une photo et un verset biblique, une prière ou une citation.

- **Pour les équipes d'accueil** de la paroisse, on peut soigner autant que possible les présents à tracts au fond de l'église, voire réaliser un petit flyer d'évangélisation spécial funérailles. *A. V. P.*

soyons des soutiens les uns pour les autres. Nous faisons même partie de l'équipe du vainqueur. Avec Lui, nos défaites ne sont jamais définitives, même celle de la mort ! »

Fondamentalement, il s'agit donc d'annoncer que la vie l'emporte sur la mort et l'amour sur le mal, car Dieu est Vie et Amour. La pédagogie des funérailles doit aussi pouvoir allier espérance et exigence en développant par exemple le thème suivant : « *Si, dans les fondements de notre existence, nous sommes fidèles à la logique de la Vie et de l'Amour – les commandements de Dieu en sont l'école –, nous participerons éternellement à cette victoire.* » La miséricorde sans cesse proposée par Dieu peut opportunément être rappelée : « *La grâce de la confession, même sur notre lit de mort, efface les fautes et restaure l'amitié avec Dieu. En ce sens, "nous serons jugés sur l'amour", selon l'expression de saint Jean de la Croix.* » Lors des funérailles, nous prions donc pour que nos défunts se soient présentés devant le Seigneur avec une âme pure de toute faute grave. Nous espérons que nos morts vivent éternellement de la lumière de la Vie et de l'Amour.

3 **L'accueil de la famille** se révèle être un témoignage éminemment chrétien. La proximité est le signe de l'amour du Christ. Il ne nous appartient pas de juger le défunt – Dieu seul est juge. En notre époque où les vertus humaines viennent à manquer, on peut même honorer telle ou telle de ses qualités, comme le courage : une personne peut avoir donné une leçon de vie par certains aspects de son existence, tout ayant de vraies zones d'ombres.

Plus d'une fois, la famille arrive avec des demandes particulières, venant éventuellement du défunt lui-même. Certaines sont légitimes, d'autres témoignent d'une faible connaissance de ce qu'est une église : passer une chanson de Johnny Hallyday, voire le répondeur téléphonique du défunt (« *Bonjour, c'est Hugo, je ne peux pas vous répondre pour le moment, mais laissez-moi un message* »)... Il n'est pas possible de dire oui à tout. Les pompes funèbres disposant

de leur propre sono transportable, on peut par exemple prévoir un moment de recueillement sur le parvis avec une chanson de variété voulue par la famille et n'accueillir dans l'église que les musiques purement instrumentales suffisamment dignes, ainsi bien sûr que les chants chrétiens. On peut aussi conseiller aux proches d'habiter le moment de l'inhumation ou de l'incinération avec le morceau qu'ils désiraient pour l'église. De cette manière, on cherchera donc à accompagner les proches « au plus près », tout en s'autorisant une pédagogie. Les obsèques s'avèrent ainsi un grand lieu d'évangélisation pour aujourd'hui.

Abbé Vincent Pinilla
Fraternité Saint Thomas Becket

⁽¹⁾ Cf. « *Carlotta Nobile, un concerto pascal* », *Zélie* n° 61, mars 2021. ⁽²⁾ Une quête est prévue pour cela : la messe est gratuite, mais est l'occasion d'une offrande (cf. liturgie.catholique.fr/la-messe/308075-offrande-de-messe). Si la famille désire une seconde quête au profit d'une cause (la lutte contre le cancer par exemple), préférer la faire sur le parvis. Ce qui est donné dans l'église est pour l'Église. Rien de pire que des confusions d'offrandes lors d'obsèques... ⁽³⁾ Cf. Matthieu 22, 1-14 et Matthieu 25, 1-13.



Pexels

Sainte Irène et ses sœurs

La grande persécution contre les chrétiens déclenchée en l'an 303 se fait de plus en plus cruelle. Sous peine de mort, l'empereur Dioclétien a interdit de lire et de garder chez soi les textes des Écritures saintes. Or, trois jeunes filles, Agapé, Chionia et Irène se sont procuré les saints textes et les ont cachés chez elles.

Les trois sœurs vivent à Thessalonique en Macédoine et leurs parents sont païens. Sitôt l'édit de l'empereur publié, elles fuient dans la montagne. Puis, ayant honte de leur lâcheté, elles reviennent chez elles. C'est là qu'elles sont arrêtées, sans doute à cause d'une dénonciation, et conduites devant le gouverneur Dulcétius. Furieux, celui-ci s'écrie :

- Misérables que vous êtes, pouvez-vous porter l'esprit de révolte jusqu'à désobéir aux pieuses ordonnances de l'empereur ?

Se tournant vers Irène, il demande :

- Pourquoi n'as-tu pas voulu te conformer aux ordres de l'empereur ?

- C'est que j'ai craint d'offenser Dieu.

Dulcétius, qui veut absolument séduire Irène, condamne ses deux sœurs à être jetées dans un brasier puis tente de la persuader :

- Il est bien étonnant que ni le supplice de tes sœurs, ni la crainte d'une mort semblable, ne t'aient pas encore ouvert les yeux. Je veux pourtant user d'indulgence à ton égard. Adore les dieux et j'oublierai ton crime. Sacrifieras-tu à nos dieux ?

- Sache que je ne ferai rien de tout cela. Voudrais-tu que je mérite de brûler dans un feu éternel, qui sera le partage de ceux qui auront renoncé à Jésus-Christ, le Fils de Dieu ?

- Qui t'a persuadée de cacher ces méchants écrits ?

- C'est le Dieu tout puissant, lequel nous a commandé de l'aimer aux dépens même de notre vie. Voilà

pourquoi nous nous laissons brûler vives plutôt que de le trahir.

- Où t'es-tu cachée l'année dernière quand on publia l'édit de l'empereur ?

- Où il plut à Dieu, dans les montagnes.

- Qui te nourrissait alors ?

- Dieu, qui pourvoit à la subsistance de toutes ses créatures.

- Tes sœurs ont été punies comme elles le méritaient. Pour toi, tu seras exposée dans un lieu de débauche et tu y seras gardée par des soldats.



Wikimedia commons

Cette infâme sentence est aussitôt exécutée mais Dieu protège la pureté de sa servante et aucun homme n'ose s'approcher d'elle. L'apprenant, le gouverneur la fait revenir devant son tribunal et lui demande :

- Persistes-tu toujours dans ta désobéissance ?

- Ce que tu appelles désobéissance, je l'appelle moi, pitié envers Dieu et je te déclare que j'y persiste.

- Puisque cela est, tu vas être condamnée à la peine que tu mérites.

Dulcétius demande des tablettes et écrit cette sentence :

« Irène ayant refusé d'obéir à l'empereur et de sacrifier aux dieux de Rome et persistant toujours dans son attachement à la secte des chrétiens, nous ordonnons qu'elle sera brûlée toute vive, ainsi que l'ont été ses deux sœurs. »

La sentence est exécutée sans délai et le martyre d'Irène a lieu le 5 avril 304.

Mauricette Vial-Andru

Prière pour le temps pascal

« Pâque grande et sainte, Purification du monde entier, je veux Te parler comme si Tu avais une âme.

Ô Verbe de Dieu, Lumière, Vie, Sagesse et Puissance, je Vous salue en Vos multiples Noms ! (...)

Ménagez-nous bon accueil dans les demeures célestes : que bientôt nous Vous offrions un sacrifice agréable sur Votre Autel, à Vous Père, Verbe et Esprit-Saint, à qui soient gloire, honneur et puissance aux siècles des siècles. »

Saint Grégoire de Nazianze



© Catho Rétro



Rose Gwet, pour une beauté à fleur de peau

Il y a douze ans, Rose Gwet (en photo) a lancé la marque de cosmétiques Luxcey, avec le désir de proposer des produits qui offrent les ressources de la nature, tout en étant assez pointus. Habitant Montréal au Québec, elle nous raconte son parcours.

A 36 ans, Rose Gwet a déjà vécu plusieurs vies, ou, en tout cas, dans plusieurs pays. Elle passe sa première enfance à Paris. De 7 à 12 ans, Rose habite au Cameroun, dont ses parents sont originaires. En zone rurale, elle découvre un mode de vie proche de la nature. « *Ce sont des années formatrices* », résume-t-elle.

Adolescente, elle revient en France. À cette époque, elle se rend parfois chez sa tante dans le Sud-Ouest, à Mont-de-Marsan. Non loin de là se trouve le village de Luxey : « *J'ai été saisie par ce nom élégant*, raconte Rose. *On voyait beaucoup de pins, cela sentait très bon. Cela a éveillé ma recherche sensorielle au naturel.* »

Quelques années plus tard, elle se rend au Québec pour terminer ses études, et obtient une maîtrise en administration de la santé. Elle travaille ensuite dans le réseau de la santé pour la région de Montréal.

Seulement, sa vie prend un nouveau tournant :
« *Ma passion pour la formulation cosmétique prenait beaucoup de place*, raconte Rose. *Déjà, à l'âge de 16 ans, j'avais inventé mon premier produit, Emma. En effet, j'avais de l'eczéma, sans doute parce que depuis mon retour en France, je vivais un mode de vie plus urbain, plus rapide et plus stressé. J'ai donc utilisé du beurre de palmiste, un produit que nous utilisons au Cameroun, mais qui a tendance à coller et à sa-*





lir ; pour que cela ne soit pas le cas, j'ai formulé Emma – en référence au prénom de mon père, Emmanuel, et cela fait aussi résonance à ma foi catholique ! »

Rose raffine donc ce beurre de palmiste et se rend dans un laboratoire pour perfectionner le produit. Aujourd'hui, c'est le produit le plus vendu de sa marque.

En 2012, Rose lance donc Luxcey – en référence au nom de ce village des Landes – au Québec. Trois ans plus tard, l'entreprise devient son activité à temps plein. Au début, elle propose principalement des massages traditionnels avec des feuilles de bananier, souvent employées en Afrique centrale. Puis elle se lance dans les soins du visage. Rose travaille maintenant avec son mari, issu du monde de l'ingénierie industrielle, qui s'occupe des aspects gestionnaires et logistiques de l'entreprise. Elle sous-traite un certain nombre de compétences, comme les expéditions ou la communication, afin de rester « plus agile ».

Pour l'entrepreneuse, chacun des produits proposés par Luxcey part d'un besoin. « Nous nous sommes dirigés vers les peaux sensibles et réactives, explique-t-elle. Cela est peut-être dû au climat rude et froid du Québec. » Elle souhaite proposer un certain type de produits : « Des soins au naturel, doux et bienveillants, sans trop d'huiles essentielles ni de parfums, et qui offrent la même expérience agréable que les produits synthétiques. Il s'agit donc d'offrir du naturel, mais avec une formulation avancée, pas un beurre ou une huile toute simple. Par exemple, notre crème Marcel pour le visage hydrate et prévient le vieillissement prématuré. »

Concernant les matières premières utilisées dans les produits, 40 % d'entre elles sont françaises. Elles viennent également d'Italie, des États-Unis, de Namibie ou encore d'Éthiopie. Un gommage proposé contient même du sable volcanique de Polynésie. « Nous privilégions de petits producteurs qui favorisent une économie durable, et

Rose Gwet va jusqu'à relier, dans la communication de son entreprise Luxcey, soin de la peau et « élévation spirituelle » : « Je crois que le corps est la création de Dieu. C'est de notre devoir d'en prendre soin, à l'intérieur et à l'extérieur. L'écologie humaine, c'est aussi être bien, s'épanouir sereinement dans nos corps. Malheureusement, le système occidental est un peu déraciné spirituellement, focalisé sur la performance et sur le faire plutôt que sur l'être ».

évitent aux populations rurales de partir dans des bidonvilles », affirme Rose.

Lorsqu'on lui pose la question du bio, la réponse est directe : « Nous nous sommes aperçus que le bio est un label commercial, et que les huiles bio sont parfois blanchies ou dénaturées. Or, certains producteurs n'ont pas les moyens de payer une certification bio chaque année ; pourtant, ils proposent des produits sans pesticides, extraits lentement à froid ou grâce au procédé au dioxyde de carbone. » Rose cherche donc des fournisseurs de niche, qui ont une démarche particulière : « Chercher le bon chez les autres, c'est s'encourager au bien ! » Les produits sont fabriqués à Montréal et les tests qualité réalisés par un laboratoire indépendant.

Un conseil beauté pour le printemps ? Rose a une suggestion : « J'ai observé lors de mes séjours en France que les femmes ne s'hydratent pas suffisamment la peau. Il ne faut pas hésiter à utiliser une crème hydratante, puis un sérum à base d'huiles et d'actifs liposolubles pour sceller l'hydratation... Massez-vous : cela favorise la circulation lymphatique et évite le vieillissement prématuré. »

Depuis qu'elle est devenue mère d'un petit garçon il y a quatre ans – suivi par une fille il y a un an –, Rose a confié de nombreuses missions à son mari, qui dirige l'entreprise. Elle organise ses journées de la façon suivante : elle se lève à 5 heures 30, pour réaliser les tâches professionnelles qui lui demandent le plus de concentration et de profondeur. En journée, elle est avec ses enfants à plein temps et se consacre davantage aux relations humaines, comme l'interview par téléphone que nous avons réalisée pour cet article – Rose était en train de donner son petit-déjeuner à son aîné ; il était 9 heures à Montréal, 15 heures à Paris. « Cette organisation me donne une certaine flexibilité, même si, tard le soir, cela fatigue à la longue. »

Travailler avec son conjoint est également un défi : « Il faut revenir à l'essentiel, simplifier la relation. Aller à la messe ensemble, par exemple, nous aide à nous élever face aux défis du quotidien comme entrepreneurs indépendants. » Une nouvelle fois, Rose semble vouloir montrer que l'intérieur et l'extérieur se répondent.

Solange Pinilla



3 pistes pour organiser son temps

Se sentir débordée, comme dans un marathon que l'on ne maîtrise plus vraiment, ou au contraire s'ennuyer sans trouver de sens, sont des situations fréquentes. Dans son livre « *Imparfaite mais heureuse* » (Mame), la psychologue Valérie de Minvielle invite les femmes à trouver l'équilibre qui leur convient personnellement. Parmi d'autres sujets, elle aborde des façons de faire du temps son allié et de ne plus subir sa course.

1 **Redevenir actrice de son rythme**, en se demandant ce qu'on souhaite le plus. Quand on a l'impression que l'on est dépassée par le quotidien, il est bon de se demander d'abord ce qu'on a envie de vivre. Un coup d'œil dans le rétroviseur peut être riche d'enseignements.

Ainsi, Flore, mère de 3 enfants, citée dans *Imparfaite mais heureuse* de Valérie de Minvielle, a éprouvé un sentiment d'harmonie lors de vacances l'été précédent, parce qu'elle avait pu prendre du temps pour elle. Cette année, elle pourrait essayer de s'offrir un café chaque jour, pendant 15 minutes. Elle avait aussi refusé des invitations parce que ses enfants avaient la varicelle, et avait apprécié cet « air » dans son agenda. Cette année, elle pourrait ne pas accepter immédiatement les invitations, en répondant : « *Sympa ton invitation ! Je vois avec mon conjoint/mon agenda et je te dis* », et prendre ainsi le temps de faire le tri.

Voir ce qui nous épuise, ou au contraire ce qui nous allège, aide à faire des choix conscients pour organiser son temps.

2 **Utiliser sa liste de tâches pour classer ses priorités et ses envies**. La *to-do list* a le mérite de décharger l'esprit, mais peut sembler interminable. Une première piste pour lui donner du sens peut être de la classer en différentes catégories (« travail », « famille », etc.), puis en sous-groupes. On peut constater par exemple qu'une catégorie est vide, et cela exprime un manque. Ensuite, en haut de sa liste de tâches, on peut noter ses trois plus grandes valeurs – ce qui est le plus important pour soi dans la vie – ; cela permet de raccorder toutes ces tâches à ce qui a du sens pour nous, voire de rééquilibrer les choses à faire en fonction de ces valeurs.



Unsplash

Quand on a l'impression de ne pas avancer assez vite, on peut se demander ce qui nous donne de l'énergie. Par exemple, Guillemette, citée dans *Imparfaite mais heureuse*, est particulièrement reboostée et stimulée par les rendez-vous avec des clients ; elle pourrait donc en programmer un, avant le travail devant l'ordinateur qui lui demande davantage d'énergie.

3 **Vivre des week-ends et des vacances qui nous conviennent vraiment**. Êtes-vous déjà arrivée un dimanche soir ou à la fin de vacances sans vous sentir reposée, ni satisfaite de ce que vous avez vécu, bref, sans en avoir vraiment profité ? Une première piste pour éviter cette frustration est de se demander ce dont on a le plus besoin à ce moment, et de comment y répondre. Par exemple, si l'on vit en famille, on n'est pas obligé d'être tout le temps tous ensemble. On peut aussi, comme Cécile dans *Imparfaite mais heureuse*, responsabiliser davantage ses enfants pour leurs devoirs, afin de ne pas y passer trop de temps personnellement, et satisfaire un désir d'activités qui nous plaisent.

Pour les vacances, on peut se demander de quoi on veut se reposer, se décharger. Marielle, qui a connu une année avec beaucoup d'imprévu, a besoin de stabilité. Elle décide de passer du temps avec des proches avec lesquels elles se sent en confiance et qui pourront la soulager de certaines tâches. Et ainsi vraiment se ressourcer.

Élise Tablé

À lire aussi : « *Rythme de vie : comment ralentir ?* », *Zélie* n°90, p. 10.

BON PLAN

Vous cherchez un temps de ressourcement pour reprendre souffle, retrouver votre rythme ? Découvrez la [session Rayonne](#) à la Pentecôte 2024 au sanctuaire de la Sainte-Baume ! Du 17 au 20 mai 2024, un temps entre femmes pour vous déposer sous le regard d'amour de Dieu, prendre conscience de votre beauté, et oser en rayonner. Tarif de la session : 250 euros (hors hébergement). **10% de réduction en indiquant le code « Zélie »** lors de votre inscription par mail. sessionrayonne@gmail.com

Annonce publicitaire

Les bonnes nouvelles de mars

FOI Une fresque missionnaire consacrée à la vie de saint Joseph (*photo*) a été inaugurée il y a quelques mois dans un hall d'immeuble à Saint-Ouen (Seine-Saint-Denis), à l'initiative de CLEG, dépositaire des lieux. Colorée, elle a été réalisée sur des panneaux de bois par Violaine Vaganay, artiste peintre iconographe. S'inspirant tant de l'art urbain que de l'iconographie byzantine, elle met en valeur le rôle de père et d'époux de Joseph. Un pan est consacré aux saints Louis et Zélie Martin et à leur famille. Les prochaines portes ouvertes sont prévues pour le 1^{er} mai 2024, avec des visites sur demande pour les groupes (contact : contact@fresquesaintjoseph.fr)

TRANSPORTS En 2023, l'Association des acteurs de l'autopartage, réunissant des particuliers et des professionnels, a observé une progression de 43 % de cette pratique, notamment dans le contexte de forte inflation, tant pour le quotidien que pour la vie professionnelle. L'autopartage est la mise en commun d'un véhicule ou d'une flotte de véhicules motorisés, au profit d'utilisateurs abonnés ou habilités par l'organisme ou la personne gestionnaire des véhicules. Plusieurs plateformes d'autopartage, telles que Getaround, considèrent que cette tendance devrait se confirmer encore en 2024, en raison de la flexibilité et de l'avantage économique que représente l'autopartage.

SOCIÉTÉ À Seine-Port, village de Seine-et-Marne, les habitants ont voté un référendum en février en faveur d'une « charte communale pour le bon usage des écrans à Seine-Port ». Celle-ci interdit l'usage du smartphone devant les écoles, dans les commerces, en marchant dans la rue et lorsque les habitants se trouvent à plusieurs dans un espace public ou associatif. Cependant, il n'y a pas de sanction juridiquement possible. Les défenseurs de la charte soulignent qu'en encourageant les adultes à ne pas sortir leur téléphone, ils donnent l'exemple aux jeunes. C'est la première fois qu'une collectivité s'engage contre la surexposition des jeunes aux écrans. La commune va lancer un espace sportif et un ciné-club pour encourager les jeunes à développer d'autres centres d'intérêt que le smartphone.



© Violaine Vaganay - Fresque Saint Joseph

PATRIMOINE La commune de Poitiers, propriétaire depuis 1984 de la villa des Prés-Mignons et de son parc de 7 hectares, n'était pas en mesure d'assurer l'entretien de cet édifice historique qui menace actuellement de tomber en ruine. Une association de riverains s'est constituée pour en assurer la restauration. Ils sont désormais 104 bénévoles, dont plusieurs artisans du quartier, réunis pour remettre intégralement en état cet édifice au cœur de leur quartier. Le coût total des travaux est estimé à 1,5 million d'euros.

SENIORS Inaugurés en 2022, les 80 logements pour seniors de la résidence ABC, installés à Montignac-Lascaux, en Dordogne, connaissent un réel succès. Ces logements sont destinés aux personnes âgées qui souhaitent bénéficier d'un habitat adapté à leur grand âge et éviter l'inscription en Ehpad. Il s'agit de petits appartements meublés, conçus pour les personnes dépendantes, et accompagnés de divers services, notamment une navette pour se rendre au supermarché, un restaurant le midi, mais aussi des appartements à louer pour les visiteurs. Des sorties au cinéma, des parties de cartes, des cours de gymnastique et autres activités sont proposées quotidiennement. Les services de cabinets médicaux et d'infirmiers sont proposés à proximité.

Elise Tablé

NOUVEL ÉPISODE DISPONIBLE

« Zélie - Le Podcast »



Hélène Michon
maîtresse de conférences
en littérature

« Pratiquement
aucun auteur du XVII^e siècle
n'est compréhensible en dehors
de la foi chrétienne »

• magazine-zelie.com/le-podcast •

« Mon enfant n'arrive pas à se faire des amis »

« Il ne vaut pas la peine de vivre, si l'on n'a pas un bon ami. » Cet avertissement de Démocrite, vieux de 2400 ans, n'a jamais été aussi actuel. Avoir des amis est devenu un critère de bonheur, au point que dès la petite enfance de nos enfants, nous nous intéressons à leur capacité ou non à créer des liens.

Cyprien a 14 ans, une bouille adorable et une langue bien pendue. Les adultes le trouvent intéressant et vraiment chouette. Pas ses camarades ! Et pour cause, Cyprien n'a pas d'amis. Sa maman vient de le découvrir ou le redécouvrir à l'occasion de la mi-Carême : toute la classe a été invitée à une soirée déguisée... sauf Cyprien. Ce n'est pas faute de le soutenir et lui donner des conseils, mais depuis l'école primaire déjà, ça ne passe pas. Il a même été harcelé et changé d'école avec pertes et fracas ! L'histoire de Cyprien est tristement banale et les difficultés de socialisation prennent plus de place dans la vie de nos enfants qu'autrefois. Pourquoi donc ?

Depuis 70 ans, la parentalité a considérablement évolué. Jusqu'aux années 1960, qu'un enfant dispose d'un métier était le signe d'une éducation réussie. Dans les années 1970, s'est ajouté le critère de quelques études. Dans les années 1980-90, des études et un métier bien



Unsplash

rémunéré : bienvenue dans les années bling-bling ! À partir des années 2000, entre le bac pour tous et la crise économique qui n'en finissait plus, les parents ont commencé à revenir de l'argent, des études, de l'engagement au travail... Une vie réussie est surtout devenue une vie heureuse. Mais à quoi se mesure le bonheur ? Un peu au nombre de ses amis comme l'atteste le succès des réseaux sociaux apparus autour de 2010. On quantifie et on like ses amis. Plus on en a, plus on est populaire !

Populaire, le mot est lancé et a envahi les cours de récréation. Nombreux sont les parents qui comptent le nombre d'anniversaires auxquels leur enfant est invité... ou pas ! Comme Magali, désemparée, quand elle réalise qu'Oriane, 8 ans, n'est pas invitée à l'anniversaire de Juliette, « *sa meilleure amie depuis toujours* », confie-t-elle.

Aujourd'hui, l'amitié est donc devenue un critère de vie heureuse et réussie. Et la question se pose : la sociabilité est-elle innée ou acquise ? Les deux ! Lorsque le bébé vient au monde, il arrive dans un univers totalement inconnu dont il a tout à apprendre. L'empathie et la capacité à entrer en relation font partie de son bagage génétique : à plusieurs, on est plus fort, c'est pourquoi

Comment aider son enfant... Sans faire à sa place ?

En maternelle ou primaire

- **Être soi-même avenant avec les autres parents**, voire sympathique, permet que les parents parlent de manière positive de votre famille à la maison. Naturellement, les enfants ont envie de faire plaisir à leurs parents et seront donc plus disposés à s'entendre avec vos enfants.

- **Apprenez à vos enfants à sourire et à dire bonjour**. On a plus envie de jouer ou d'être ami avec quelqu'un qui a l'air sympa !

Le gène de la timidité n'existe pas ! C'est seulement une habitude, une peur. Or moins on fait, plus on a peur. En « forçant » un peu son enfant, avec amour et bienveillance, on lui permet d'expérimenter et de prendre conscience que l'autre n'est pas dangereux.

- **Vous pouvez proposer à votre enfant des espaces de rencontre différents**, en petits comités et avec simplicité. Inutile de payer un escape game ou un parc d'attraction. Proposez à un ou deux camarades d'aller jouer au square après l'école ; invitez

une famille à venir manger des crêpes à la maison ; organisez du covoiturage pour une activité... Et dans ce cas, soyez des parents disponibles et souriants mais sans occuper tout l'espace de la relation : vous n'êtes pas le gentil moniteur de la colo ! Évitez les jeux vidéo ou les écrans qui ne permettent pas d'interactions vraiment constructives et privilégiez les « vrais » jeux, de société, de créativité ou d'extérieur. Si votre enfant a vraiment du mal dans la relation, proposez de faire des sablés ou des cookies pour le goûter, ça marche à tous les coups !

l'appartenance à un groupe est un élément de survie. Mais pour apprendre les codes du monde qui l'entoure, le bébé, l'enfant, va essentiellement observer les enfants et les adultes autour de lui. Ainsi va-t-il acquérir un langage, un vocabulaire, un ton qui seront le reflet de ceux de son entourage proche. Joie des expressions familiales, régionales, parfois argotiques !

Les relations ont longtemps été régies par des codes explicites, gestués comme soulever son chapeau ou faire la révérence, ou des codes de politesse : vouvoyer les plus âgés, dire le petit « mot magique »... Ces codes éminemment culturels permettaient d'humaniser nos manières d'être en relation les uns avec les autres pour adoucir les rapports de force.

Entre enfants, les relations respectent encore des codes tacites fondés sur l'autorité de l'âge ou des capacités, physiques, intellectuelles ou cognitives. Nos enfants sont ainsi pris en sandwich entre des injonctions contradictoires : celles des adultes qui les enjoignent à être gentils avec leurs camarades... et celles du groupe et, pour beaucoup, de leurs idoles (animateurs télé, youtubeurs et héros de séries), dont la popularité est entretenue à coup de clats, de second degré et de phrases assassines. Parce que la politesse et la gentillesse sont parfois devenues des valeurs obsolètes et ringardes. Aujourd'hui, il faut être incisif et drôle !

On apprend en imitant et la question se pose donc des modèles des enfants : les parents, les médias ou les pairs ? Comment les adultes pourraient-ils mieux accompagner la sociabilité des enfants ?

Aujourd'hui, nous oscillons entre laisser les enfants gérer seuls leurs amitiés, quitte à ce que ce soit la loi du plus fort, ou les protéger des expériences désagréables, quitte à exiger des autres qu'ils s'adaptent à eux. Pourquoi les uns s'adapteraient-ils et pas les autres ? Si certains peuvent modifier leur manière d'agir avec Jules, pourquoi Jules ne pourrait-il pas lui aussi apprendre à se comporter différemment ?

Entre la loi de la jungle et la bulle stérile, nous pourrions, accompagner nos enfants pour qu'ils acceptent le réel tout en contribuant à une société plus belle.

Ainsi, quand notre enfant nous raconte des aventures vécues avec d'autres, positives ou négatives, pourrions-nous écouter son récit, ses ressentis, et l'amener à prendre de la hauteur pour envisager le point de vue de l'autre. Quelle serait sa version ? Peu de gens se lèvent le matin pour pourrir la vie des voisins, mais ils ont un autre référentiel. Ainsi amener peut-être Cyprien à se questionner : en quoi mon comportement ne donne pas envie aux autres d'être amis avec moi ? Et envisager avec lui : qu'est-ce que je pourrais faire pour être plus sympathique ? Sans se renier, mais dans la souplesse. Certains enfants ont besoin d'explications explicites des codes relationnels. « *Quand tu fais ça, ça provoque cette émotion et cette réaction. Et si tu faisais plutôt... ?* » (Voir suggestions dans les encadrés de l'article.) Parfois il faut agir un peu différemment pour modifier la relation... et se faire des amis !

Karine Triot, conseillère conjugale et familiale

plusbellemavie.fr

Comment aider son enfant ? (suite)

Au collège ou au lycée, c'est plus compliqué qu'en primaire ! Vous ne pouvez plus créer les occasions, seulement les favoriser.

- **En premier lieu, en invitant votre ado à être avenant.** Personne n'a envie d'être ami avec quelqu'un qui fait la tête !

- **En l'invitant à observer les jeunes qui ont l'air à l'aise :** comment font-ils ? Si votre ado était un réalisateur de film, quelles consignes donnerait-il à ses acteurs ? Au niveau neuronal, notre cerveau ne fait pas la différence entre ce qu'il imagine et ce qu'il vit réellement. Faire semblant d'être joyeux déclenche autant d'hormones du plaisir que l'être vraiment. Ou presque. Faire semblant d'être un « mec cool »... permet de devenir un « mec cool » ! (Ou presque ! Il y a encore la question de la sincérité des actes et des paroles.)

- **En échangeant avec lui**, et pour cela, en écoutant avec attention ce qu'il vous raconte pour entretenir une relation de confiance. Privilégiez les questions ouvertes. Invitez-le à pousser sa réflexion et à se déplacer pour voir l'avis de l'autre. Laissez-lui le temps de penser et d'imaginer d'autres manières de se comporter... qui auront d'autres effets sur les relations.

- **S'il n'est pas le BG de la bande**, si elle n'est pas « populaire », conseillez-lui de chercher les autres personnes normales de la classe. Il y en a forcément. Quand on n'est pas très intégré, on peut se focaliser sur ceux qui font le *show* ou s'intéresser aux voisins de la périphérie... qui pourraient bien se révéler plus intéressants !

- **L'aider à relativiser.** Le temps du collège, les années lycée sont des temps de construction de soi. Comme si on était dans les coulisses d'une scène de théâtre : tantôt on essaie le costume de

d'Artagnan, tantôt on essaie celui de Dark Vador - Anastasia ou Cruella pour les filles ! Ce ne sont que des costumes, pas la réalité de la personne. L'un qui était odieux une année pourra se révéler plus chouette l'année suivante ou dans un contexte différent.

- **Multiplier les lieux de socialisation.** Quand on n'a que l'école et que ça se passe moyennement bien avec les camarades de classe, c'est 100 % de l'espace de socialisation qui est pollué. Quand on a des relations avec ses cousins pendant les vacances, et la musique, et le scoutisme, et le sport, l'école ne représente plus que 20 % de l'espace de socialisation. On se ressource ailleurs et on tient le coup !

- **Quand ça coince vraiment**, limiter le plus possible l'accès aux réseaux sociaux qui ne servent qu'à amplifier et prolonger les difficultés relationnelles. Faire cocon à la maison pour qu'il ait un espace sécurisé où se ressourcer.

Marion Pichot, des ventes aux enchères aux bottes d'agricultrice

Il y a quelques mois, Marion a repris l'exploitation agricole de sa mère dans l'Aisne : de grandes cultures et un verger. C'est une reconversion professionnelle. Malgré les défis quotidiens, la quadra se sent pleinement à sa place.

Lendant quinze ans, Marion Pichot a travaillé dans le secteur du marché de l'art, pour des ventes aux enchères chez Drouot à Paris. Depuis de nombreuses années, elle se posait des questions. « *Je me demandais : pour quoi ai-je été créée ? Quelle est ma mission sur cette terre ? Je courais après l'argent et la reconnaissance, mais cela ne me nourrissait plus* », confie-t-elle.

Sa mère gérait une entreprise agricole : « *J'ai pris conscience que c'était une chance, et d'autre part que personne n'allait reprendre l'exploitation, si je ne le faisais pas.* » Marion avait soif de retrouver le contact avec le vivant, et de renouer avec ses racines familiales, pour ensuite s'émaniciper : « *Un peu comme un arbre, qui va de l'intérieur vers l'extérieur.* »

En 2023, elle a donc passé un baccalauréat professionnel agricole. Et le 7 novembre de la même année, elle s'est installée dans l'exploitation familiale située à une vingtaine de kilomètres de Soissons, dans les Hauts-de-France. Elle gère 135 hectares de grandes cultures – blé, orge, colza et betteraves –, ainsi qu'un verger en libre cueillette de pommes, poires, prunes et mirabelles (photo).

Marion met en parallèle ce qu'elle a appris dans ses études agricoles, et la pratique qui est parfois différente : « *On dépend beaucoup de la météo ! Parfois, il ne pleut pas alors que la pluie était annoncée, ou inversement. Chaque culture, chaque cycle de l'année est différent : cela, on ne l'apprend pas dans les livres.* »

Au travail dans les champs et sur le matériel agricole s'ajoutent les tâches administratives et comptables. Mais aussi les relations avec les autres agriculteurs, notamment ceux de la Chambre d'agriculture et ceux du Ceta, un centre études techniques agricoles qui permet de pousser la réflexion.



Photos © Coll. particulière

Le matin, Marion emmène ses deux filles à l'école. Puis elle fait le tour de ses champs ; il faut passer deux ou trois semaines après avoir semé, quand les cultures lèvent. Elle étudie l'avance des mauvaises herbes, le passage des animaux, du gibier. « *On fait son "tour de plaine" : on se gare au bord du champ, on met ses bottes et on voit tout l'espace.* » Certains jours, elle traite ses cultures, ou prépare le tracteur et le pulvérisateur – s'ils sont disponibles, car elle partage le matériel avec d'autres cultivateurs. Elle pratique une agriculture raisonnée : « *J'ai tellement de choses à apprendre que pour l'instant, je fais "classique".* »

Elle passe certaines journées au verger. Là, elle en parcourt les allées pour voir où en sont ses pommes, ses poires ou ses prunes. « *Le public vient cueillir lui-même des fruits. Je lui explique comment on cueille – pas à deux mains, car sinon cela écrase le fruit. Les personnes racontent des anecdotes, comme leurs souvenirs avec le pommier de leurs grands-parents...* »

L'agriculture est pour Marion un métier de passion : « *Je suis libre, je suis en bottes toute la journée dans des espaces immenses, où j'entends les oiseaux, je vois des chevreuils, des traces de sanglier... Je ne suis qu'un maillon de la chaîne, au milieu de la nature, mais aussi par rapport à mes aïeux. Je peux aussi partager mon métier avec mes enfants – elles relèvent le pluviomètre par exemple –, chose qu'on peut faire difficilement quand on est devant un ordinateur.* »

Parmi les difficultés rencontrées par la cultivatrice, qui travaille seule, seulement aidée de saisonniers – et parfois de son mari, lui-même entrepreneur –, se trouve le défi de la force physique : « *Même pour ouvrir un bidon,*

ou passer les vitesses d'un tracteur, il faut une certaine force physique, à laquelle je n'étais pas confrontée jusqu'ici. »

Les problèmes techniques sont parfois stressants, par exemple si le tracteur tombe en panne et qu'il faut aller le faire réparer ou s'en faire prêter un. « On se remet en cause tout le temps. Dans les moments d'angoisse, j'essaie de relativiser en me disant qu'il y a toujours eu du blé, que la nature ne nous attend pas ! »

Il y a quelques mois, un mouvement social d'agriculteurs a secoué la France. Marion ne se reconnaît pas particulièrement dans celui-ci : « C'est un métier que j'ai la chance d'avoir choisi, et avant lequel j'ai pu gagner ma vie pendant vingt ans ; je ne pars pas de zéro financièrement. Par ailleurs, je trouve qu'on est bien accompagné en tant qu'agriculteur : à la Chambre d'agriculture, dans les syndicats, on est écouté, conseillé et il y a une entraide entre agriculteurs. Je ne me sens pas si seule. »

Pour Marion, cette reconversion est intimement liée à sa foi. « Lors d'une retraite au sanctuaire de Cotignac, j'ai appris à revivre avec le rythme de la nature, à me lever avec le soleil... J'ai été foudroyée par la Création. Être en contact avec la nature, la comprendre, la respecter : c'est ce que je voulais faire ! » Elle observe que les catholiques sont très respectueux du métier d'agriculteur. Pour elle, le cycle liturgique ressemble beaucoup au cycle agricole.

Marion, qui fait le catéchisme dans sa paroisse et anime la préparation au baptême avec son mari, ressent le désir de témoigner. « La Création est tellement énorme



Marion Pichot et sa mère, l'ancienne gérante de l'EARL du Mont Plaisir (Aisne).

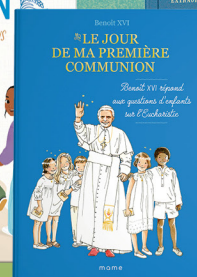
à comprendre ! s'émerveille-t-elle. Très souvent, je m'abandonne à Dieu. Un jour, je vois des bourgeons dans mes arbres, et la semaine suivante, il y a des feuilles ! La nature pousse sans moi. On se sent tout petit ! Je confie cela à l'Esprit-Saint, pour qu'il me guide et m'aide à discerner. » Collaborer avec le Créateur : une mission précieuse.

Solange Pinilla

Facebook @cueillettemontplaisir

Instagram @cueillettedumontplaisir

Fêtez la Foi !



Des livres pour semer en chaque enfant la joie d'aimer Jésus

f i y mame

À retrouver en librairie ou sur mameeditions.com

« L'UNION
FAIT LA FORCE. »

DEVISE
DE PLUSIEURS PAYS



La force du groupe

Sans en avoir forcément conscience, nous vivons au sein de plusieurs écosystèmes. L'écosystème terrestre, bien sûr, sans lequel nous ne pourrions respirer, ni nous nourrir. Mais aussi d'autres ensembles d'êtres vivants sans lesquels ne pourrions vivre convenablement, et dans lesquels chacun a un rôle à jouer : famille, commune, pays, éventuellement entreprise, association... Catholiques, nous vivons aussi au sein de l'Église, qui nous communique la grâce divine, selon la parole du Christ : « *Quand deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis là, au milieu d'eux* » (Mt 18, 20).

Qu'il s'agisse d'une brigade de cuisine dans un restaurant, d'un groupe d'amis qui organise un anniversaire surprise ou d'un groupe d'Alcooliques anonymes, l'interaction et l'interdépendance se conjuguent. À l'heure du *selfie* et du « marketing de soi » sur les réseaux sociaux, la force du groupe apporte un contrepoids à l'individua-



Pexels

lisme. Il serait d'ailleurs illusoire de penser s'affranchir totalement de son contexte social. Même pour pouvoir penser par soi-même, il est nécessaire d'avoir déjà assimilé un certain nombre de textes et d'œuvres culturelles, pour pouvoir ensuite s'en émanciper.

L'intelligence artificielle elle-même, fortement utilisée et discutée actuellement, est née de l'intelligence collective à son acmé, puisqu'elle calcule à partir de données à très grande échelle produites au départ par l'intelligence humaine.

Malgré les effets pervers du groupe - comme la conformité excessive à celui-ci, qui peut parfois endormir la conscience morale personnelle -, le collectif est source de nombreux bienfaits.

Solange Pinilla

Un classique à (re)lire

La Guerre des Gaules
de César

La puissance de l'armée romaine

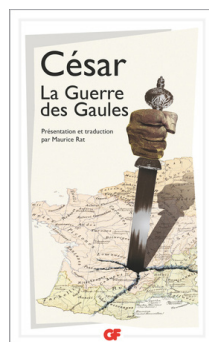
Le premier intérêt à lire *La Guerre des Gaules* de César (*Commentarii de Bello Gallico*) est de mieux comprendre les albums d'*Astérix* ! Dès la première page, Jules César affirme que les plus braves des peuples de la Gaule sont les Belges - qui habitaient aussi le nord de la France actuelle -, propos qu'on retrouve dans *Astérix chez les Belges...* Plus sérieusement, *La Guerre des Gaules*, ouvrage de la littérature latine composé de huit livres, constituent pour les sept premiers

les mémoires du proconsul romain Jules César, acteur principal de ces conquêtes menées de 58 à 51 avant Jésus-Christ. Il soumet notamment les Rèmes, les Arvernes, les Vénètes, les Morins ou encore les Séquanes.

César est donc à la fois juge et partie de ces campagnes militaires. Même si on se doute de son parti pris, de son souhait de justifier ces conquêtes et de magnifier la

puissance et le courage de l'armée romaine, son récit, écrit de manière concise, est néanmoins très factuel et n'évoque presque jamais ses états d'âme personnels.

Ce livre, qui montre la complexité des relations politiques entre Gaulois, reflète particulièrement le primat du groupe (peuple, armée, conseil de guerre...) sur l'individu, présent dans l'Antiquité. César parle de lui à la troisième personne, dans une mise à distance historique, tout en utilisant aussi le « nous » du pluriel. Les divers chefs militaires, ambassadeurs, otages ou cavaliers ne sont évoqués que par leur appartenance à un groupe. Les peuples sont décrits de manière générale (les Gaulois sont grands, et inconsistants !). Une plongée intéressante dans l'histoire antique. *S.P.*



Marguerite Chevreul, coach : « Le travail est toujours collectif »

Quelle que soit l'activité professionnelle, on travaille forcément avec d'autres personnes, de façon directe ou indirecte, affirme Marguerite Chevreul, coach et consultante en entreprise. La diversité des points de vue et le plaisir à travailler ensemble rendent les équipes plus efficaces. Entretien.

Zélie : « Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin » : qu'est-ce que cela veut dire concrètement dans le monde du travail ?

Marguerite Chevreul : On est toujours plus productif à plusieurs que seul. Cela peut prendre plus de temps, mais on a davantage d'idées. L'intelligence collective est plus forte que l'intelligence individuelle. En effet, les études ont montré qu'on est plus efficace à plusieurs et que l'on enrichit son point de vue par des visions différentes. Pour que quelque chose fonctionne, il faut qu'il soit validé par d'autres. Même si l'on a déjà une très bonne idée, cela va la faire évoluer, l'enrichir. Et parfois l'idée est aberrante et les autres vont nous permettre de le comprendre.

En tant que coach, j'organise parfois des séances de co-développement : un groupe réfléchit à la probléma-

Est-il inné de savoir travailler en équipe ?

« Ce n'est pas forcément inné, car il est nécessaire de tenir compte de l'avis des autres, explique Marguerite Chevreul. Cependant, nous sommes des êtres de relation ! Même un compositeur crée pour les autres, ou un poète écrit pour autrui... »

Bien sûr, travailler en équipe ne signifie pas être tout le temps tous ensemble, comme dans un *open space* par exemple. Je préfère travailler dans un bureau seule, pour pouvoir me concentrer. Selon les personnalités, on aime plus ou moins passer du temps dans la solitude. D'autre part, certaines personnes sont plus à l'aise dans de petites équipes, et d'autres dans des groupes nombreux. »



© Adobe Stock

“ L'idée est de s'enrichir des différences, plutôt que les combattre. ”

tique d'une personne particulière. Même si les membres du groupe ne sont pas des experts du problème, ils vont apporter une autre façon de voir les choses.

Un jour, un dirigeant se demandait s'il valait mieux qu'il garde ou qu'il vende un lieu appartenant à l'entreprise. Les participants du groupe ont demandé quel était le projet initial du lieu, et son utilité. Alors que le dirigeant n'avait vu que l'aspect financier, ce travail avec d'autres a permis de réfléchir et d'aboutir à la décision que le lieu soit conservé car très important mais soit rentabilisé en le sous-louant à d'autres entreprises pour des séminaires.

Les exercices de *brainstorming* également sont intéressants : les idées partent dans tous les sens, mais cela fait émerger des idées auxquelles personne n'avait pensé, notamment quand on rebondit sur la pensée des autres.

Dans quels métiers l'interdépendance au sein du groupe est-elle particulièrement décisive ?

Elle est importante dans tous les métiers, mais je pense par exemple aux pompiers : leur action est organisée de manière commune, ils s'appuient les uns sur les autres. En salle d'opération dans un hôpital également, le groupe est organisé pour soigner. On ne peut pas agir tout seul !

Même si quelqu'un a sa propre entreprise individuelle, il est forcément en lien avec d'autres personnes, à commencer par ses clients. Le travail est toujours collectif.

Comment échapper à la pression du groupe, par exemple lors d'une réunion ?

Normalement, il y a un manager qui joue le rôle de leader et qui doit veiller à ce que chacun puisse s'exprimer librement. En effet, selon le paradoxe d'Abilene, un groupe, par esprit de conformité, en viendrait à prendre une décision que l'on n'aurait pas voulu prendre seul. À l'inverse, dans le film *Douze hommes en colère*, une personne arrive à faire changer d'avis le jury populaire d'un procès.

Dans mes coachings, j'apprends au manager à faire en sorte d'abord d'écouter les avis de chacun et d'en tenir compte, pour pouvoir faire adhérer à sa prise de décision. Par ailleurs, c'est aussi la réalité de la vie d'apprendre à accepter une décision qui n'est pas celle qu'on aurait prise.

Si l'on a du mal à trouver sa place dans un groupe, on peut se dire que si l'on en fait partie, c'est que l'on a quelque chose à y apporter. À ceux qui me disent : « *Je fais partie du comité de direction, mais je ne prends jamais la parole* », je leur conseille notamment de s'obliger à s'exprimer. Ils constatent que le plus souvent, le groupe accepte ce qu'ils disent bien plus facilement qu'ils ne le craignaient.

Quels sont les bénéfices des temps de team building (« construction d'équipe ») ?

Le team building a pour but de constituer une équipe, ou de la rendre plus efficace. Lors des séances de team building que je propose, les personnes font un test de personnalité, qui leur permet de comprendre leurs différences et à les accepter. Par exemple, les extravertis peuvent apprendre à écouter les introvertis, et leur besoin d'être seul à certains moments. L'idée est de s'enrichir des différences, plutôt que les combattre. Cela favorise la communion dans le groupe.

Le team building peut aussi consister à faire du bénévolat ensemble, ou à passer une journée à la campagne. L'idée est de faire autre chose que travailler ensemble, pour se connaître différemment : briser la glace, faire

tomber des barrières entre cadres et non-cadres, avoir une relation plus vraie...

De plus, le team building favorise la cohésion, c'est-à-dire le fait que l'équipe va dans le même sens, que ses membres se soutiennent. Celui qui rencontre des difficultés est aidé. Quand les choses vont mal, nous sommes meilleurs à plusieurs que tout seul.

Lorsqu'il y a un bon esprit d'équipe, l'ambiance est plus agréable. Avec le Covid et le télétravail qui s'est beaucoup développé, de nombreux travailleurs se sont repliés sur eux-mêmes ; ils sont heureux quand ils se retrouvent, bien plus qu'en visioconférence.

Auriez-vous un témoignage à nous raconter, à propos d'un team building que vous avez animé ?

J'ai rencontré une équipe dans le secteur de l'informatique, qui était beaucoup en télétravail et en visio. Même s'ils travaillaient ensemble depuis un an, ils se connaissaient peu. Le team building en connaissance de soi, que j'ai fait avec eux, leur a permis de mieux se connaître. Ils ont appris que l'un d'eux était passionné d'escalade, un autre de gastronomie. À ce dernier, ils ont proposé avec joie de préparer un repas !

Passer ce temps en dehors du travail leur a permis de prendre davantage de plaisir à travailler ensemble.

Propos recueillis par S. P.

taldev.com

**VOUS ÊTES
ÉTUDIANT ET
POSSÉDEZ UNE
FORMATION
BAC + 3**

**INSCRIVEZ-
VOUS AU
CONCOURS
D'ENTRÉE**

SAMEDI 25 MAI OU

MERCREDI 29 MAI

**DEVENEZ
PROFESSEUR
DU
PRIMAIRE !**

**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS
SUR NOTRE SITE :
FONDATIONPOURLECOLE.ORG**



Sortir de la dépression : la force de l'entourage



© Caroline Sans

Touchée à deux reprises par une dépression post-partum de plusieurs mois après la naissance de ses enfants, Isaure Armanet (en photo) raconte ces épisodes douloureux dans un livre bouleversant, « Interdit de pleurer », paru chez Mame.

La première fois, elle a été hospitalisée dans le service psychiatrique d'un hôpital, puis dans une unité mère-bébé, La Pomme. Lors de sa deuxième dépression, elle a choisi de se faire à nouveau hospitaliser dans cette unité qui favorise le lien entre la mère et l'enfant. Isaure témoigne du rôle décisif qu'ont eu, dans sa guérison, sa famille, ses amis, ainsi que les équipes médicales. Entretien.

Zélie : En quoi votre famille et votre belle-famille vous ont-elles aidée à traverser l'épreuve de vos dépressions post-partum ?

Isaure Armanet : Nos familles m'ont soutenue par une aide matérielle, et par leur présence. Quand mon mari, Tanguy, est parti en mission, quelques semaines après la naissance de notre premier enfant, Eléanore, j'avais très peur d'être seule. Je faisais des crises d'angoisse. Un oncle et une tante du côté paternel sont venus m'aider. Puis cela a été le tour de ma mère – mes parents étant séparés. J'avais très peu d'énergie, et tout me semblait une montagne, même lancer une machine. Ma mère s'est occupée de la cuisine et de faire tourner la maison. C'était aussi une présence affective, elle me rassurait : « *Cela va changer, tu arrives très bien à t'occuper de ta fille.* »

Au moment où elle allait partir, Tanguy devait être encore en mission pendant plus d'un mois. Je suis donc partie chez ma mère, car elle ne voulait pas me laisser seule dans cet état. Chez elle, à Paris, j'ai encore été prise en charge dans mon quotidien, qu'il s'agisse des repas ou du quotidien avec ma fille. Ma mère a aussi été d'une aide décisive dans la fin du déni. C'est elle qui a prononcé le mot de « dépression », et c'est aussi son compagnon, médecin, qui m'a poussée à aller consulter un psychiatre.

Quand je suis allée aux urgences psychiatriques, et que j'ai été hospitalisée dans la foulée, ma mère a gardé ma

filles 24 heures sur 24, et a fait en sorte que mon père, mes beaux-parents ou elle emmènent Eléanore me voir une fois par jour. J'ai eu des visites quotidiennes !

Pendant ma deuxième dépression qui a suivi la naissance de notre fils Pio, je m'étais installée en amont chez mes beaux-parents, car mon mari devait à nouveau partir en mission deux semaines après la naissance. Lorsque j'ai été hospitalisée cette fois-là, avec mon bébé, mes beaux-parents et mes beaux-frères et belles-sœurs se sont occupés de garder ma fille chez eux, et de l'amener me voir le mercredi et le week-end. Heureusement qu'ils étaient là !

Mes sœurs et mon frère se sont également mobilisés. Par exemple, lors de ma première dépression, une de mes sœurs qui était en région parisienne est venue me voir à de nombreuses reprises à l'hôpital puis en unité mère-bébé, et a même assisté à une réunion avec la pédopsychiatre du service.

Dans notre malheur, nous avons eu beaucoup de chance d'avoir ce soutien familial. Je pense aux autres mamans de l'unité mère-bébé. L'une d'elles, dont la famille habite les Comores, avait trois autres enfants, et son mari a dû arrêter de travailler pour s'occuper de ceux-ci, ce qui a provoqué des problèmes financiers.

Vos amis ont-ils été un soutien dans ces épreuves ?

Mon premier soutien a été familial. Ma famille m'a accueillie telle que j'étais. Lors de ma première dépression post-partum, au bout de 5 jours d'hospitalisation, je me suis autorisée à « me détendre » et à dire à mes amis où j'en étais... J'ai reçu de leur part un accueil agréable, très compréhensif. Alors que je me sentais nulle, incapable, indignée d'exister, l'affection de ma famille et celle de mes amis ont contrecarré ces sentiments.

J'ai reçu de nombreuses visites d'amis. Cela m'a fait beaucoup de bien. Lors de ma première dépression, j'ai surtout subi les événements ; ce sont ma mère et mes sœurs qui se sont occupées de l'organisation des visites des amis. Pendant la seconde dépression, j'ai choisi d'être hospitalisée. J'ai donc pris les devants et j'ai prévenu mes amis. Un groupe de discussion WhatsApp a été créé pour

mes amis parisiens. Les jours où il n'y avait pas de visite de ma fille aînée, je me suis organisée pour qu'il y ait toujours une personne qui me vienne me voir. De mes amis de Toulon, où nous habitons, j'ai reçu des fleurs, des bonbons, des cartes ; c'était magique. Cela m'a apporté de la consolation, et le sentiment d'être aimée. Même après avoir déjà fait une première dépression, je voyais que ce nouvel épisode dépressif ne changeait rien à l'affection qu'ils avaient pour moi.

Le fait d'avoir parlé autour de moi, de manière assez libre et avec humour, de ma première dépression post-partum a aidé des amis garçons, assez éloignés de ma situation, à mieux comprendre la seconde. C'est d'ailleurs l'un des premiers conseils que je donne aux femmes qui rencontrent des difficultés maternelles : « *Parlez !* » Dire les choses en vérité, exprimer sa souffrance, font qu'il est rare que des portes se ferment.

Un autre groupe de personnes dont l'action a été très importante est celui des équipes médicales, notamment lorsque vous avez été hospitalisée dans l'unité mère-bébé...

Ces professionnels avaient les clefs pour m'expliquer scientifiquement ce que je vivais, notamment ce que sont les symptômes de la dépression post-partum, et le fait que cette pathologie a un début et une fin.

Lors de ma première hospitalisation à La Pomme, l'équipe - composée notamment d'auxiliaires de puériculture et de pédopsychiatres - était très englobante et valorisante. Ils avaient confiance en moi, dans ma capacité à bien créer du lien avec ma fille. Lors du dernier entretien, le médecin-chef du service m'a dit : « *On a beaucoup aimé travailler avec vous* ». Cela m'a fait du bien.

En fait, la famille et les amis m'ont aidée à reconstituer le puzzle de l'image de moi qui était en mille morceaux, et l'équipe médicale y a également beaucoup contribué.

Lors de ma deuxième hospitalisation à l'unité mère-bébé, j'avais davantage conscience de ce qui se passait, et je voyais plus les limites de l'hospitalisation, les décisions que je n'avais pas forcément envie de suivre... Cependant, je ne me suis pas sentie jugée une seule fois. J'y ai aussi recroisé deux soignantes que j'avais déjà vues lors de mon premier séjour à l'unité mère-bébé. J'ai demandé à l'une d'elles : « *Est-ce que vous pouvez me promettre que je vais m'en sortir ?* » Elle m'a répondu : « *Je vous le promets.* »

Quant au médecin-chef, même s'il y avait des choses qui m'agaçaient chez elle, elle a mis le doigt là où il fallait. Je suis partie du service un peu vite car c'était le début du premier confinement de 2020, mais elle m'a fait promettre de continuer ma psychothérapie. Heureusement que cela a été le cas, car cela m'a aidée pour que la troisième naissance se passe bien, cette fois.

Le fait qu'il y ait plusieurs soignants dans l'équipe est précieux, car on éprouve des affinités avec certains soignants davantage qu'avec d'autres, et il y en a aussi entre les soignants et les bébés.

Ces structures médicales et sociales pour préserver le lien mère-enfant existent en France, mais ce n'est pas



© Caroline Sans

La dépression post-partum, un trouble sous-estimé

Apparaissant dans les semaines qui suivent l'accouchement, la dépression post-partum associe une tristesse intense et inexpliquée, une instabilité émotionnelle, des troubles du sommeil, des croyances négatives avec un sentiment de culpabilité, une perte d'intérêt pour le nourrisson, une dépréciation de ses compétences maternelles, voire des idées suicidaires, selon un article de l'Assurance maladie. La dépression post-partum concerne 16 % des femmes deux mois après leur accouchement, d'après les résultats de l'enquête nationale périnatale menée en 2021. Elle est à distinguer du baby-blues, qui disparaît totalement dans les deux semaines qui suivent la naissance.

le cas dans tous les pays... Pensez-vous que l'on doit à la société française, à notre pays, de bénéficier de ce savoir-faire et de cette solidarité ?

Absolument. D'ailleurs, au niveau financier, j'ai appris que ma première hospitalisation à la Pomme avait coûté plusieurs milliers d'euros, remboursés par la Sécurité sociale. Je n'ai rien payé directement de ma poche. Notre système de santé est une chance ; ce n'est pas le cas partout, aux États-Unis par exemple. Merci la France !

Après ma deuxième hospitalisation, j'ai continué le suivi dans une unité parents-bébé près de chez moi à Toulon ; on peut y venir une journée ou une matinée par semaine par exemple. Des métiers sont réunis en un seul lieu : sage-femme, assistante sociale, psychomotricienne... On peut prendre plusieurs rendez-vous en une journée. Là encore, le côté pluriel du groupe permet la richesse du soin, et une carte plus large pour toucher tous les profils.

Les autres patients des services où vous étiez ont-ils été un soutien pour vous, dans une relation d'entraide ?

C'est le cas, et je repense souvent à eux. C'est de l'ordre du compagnonnage. Lors de ma toute première hospitalisation, dans un service psychiatrique, nous jouions ensemble au poker, nous regardions des films. J'en garde un bon souvenir. On est vraiment dans la même « galère ». J'y aurais perdu, si je n'avais pas fait ce pas vers eux.

Avec les autres mamans des unités mère-bébé, les échanges ont été enrichissants, même au niveau social.

Avec certaines, je n'avais presque aucun point commun. Pourtant, grâce à la solidarité dans l'épreuve, j'ai été émue par leur histoire de vie. Une femme des Comores, musulmane, m'a fait découvrir de belles choses sur la fidélité à la prière. Elle mettait cinq réveils sur son téléphone et allait prier discrètement.

Pendant une période, avec ces femmes toutes différentes, on a fait groupe.

Propos recueillis par S. P.

ŒUVRES D'ART

Le Salon, lieu d'une émulation artistique sans pareille

Fl est un métier sûrement plus solitaire que tout autre : celui de l'artiste peintre. Du moins est-ce l'image d'Épinal que l'on s'en fait facilement : traditionnellement, on imagine le prodige de la peinture protégé hâtivement d'une blouse maculée, et repassant un énième coup de brosse derrière son chevalet, dans la solitude de sa soupente. Pourtant, comme tout autre être humain, le peintre a besoin de sociabilité. Allons même plus loin : l'émulation artistique fait partie intégrante de la création, ou du moins, elle lui permet d'atteindre des sommets. C'est sur ce principe que s'est tenu, de 1667 à 1880, un événement majeur, voire incontournable, pour les peintres de plusieurs générations : le Salon.

Depuis ses modestes débuts au XVII^e siècle jusqu'à son apogée au XIX^e siècle, le Salon de l'Académie royale de peinture et de sculpture, à Paris, a été le vivier de l'art français et le théâtre de rivalités artistiques passionnées. Cet événement annuel a façonné le paysage artistique, en offrant aux peintres et sculpteurs une occasion inégalée pour l'exposition, la critique et l'émulation.

Créée par le cardinal Mazarin en 1648 pour normaliser et réguler les arts en France, l'Académie royale de peinture et de sculpture, promise à un grand avenir, a rapidement senti le besoin de présenter les travaux de ses membres au public. Ainsi, en 1667, leur première exposition se tient dans les jardins du Palais-Royal. D'abord peu régulière, cette manifestation artistique se déplace au Louvre en 1699. Le nom de Salon qui est lui attribué à partir de 1725 provient d'ailleurs du célèbre Salon Carré du palais.

François Biard, *Quatre heures, au Salon*/ Wikimedia commons



Edouard Dantan, *Un coin du Salon en 1880*/Wikimedia commons

Mais bientôt, ledit Salon Carré ne suffit plus. Les tableaux ont beau être exposés « à touche-touche » jusqu'à des hauteurs impressionnantes (ce qui occasionne bien sûr, chez les artistes, de grandes rivalités pour obtenir les meilleures places d'accrochage), la manifestation, qui a tant bien que mal traversé la période révolutionnaire, s'étend désormais à la Grande Galerie attenante. Balzac regrette d'ailleurs amèrement cette extension en 1839 : « *Au lieu d'un tournoi, vous avez une émeute ; au lieu d'une Exposition glorieuse, vous avez un tumultueux bazar ; au lieu d'un choix, vous avez la totalité. Qu'arrive-t-il ? Le grand artiste s'y perd.* »

Le « *tumultueux bazar* » évoqué par Balzac est aussi le fait du public extrêmement divers qui se presse au Salon. Par leurs remarques parfois décalées, les visiteurs font la joie des caricaturistes. « *Aspect du salon le jour de l'ouverture : rien que de vrais connaisseurs, total soixante mille personnes* », titre ainsi Honoré Daumier en 1857.

Dans ce contexte, les artistes rivalisent pour attirer l'attention des critiques et du public ; l'enjeu est de taille pour obtenir la reconnaissance et les récompenses de l'Académie, sachant que les médailles décernées aux meilleurs travaux ont alors un impact significatif sur la suite de la carrière des artistes.

Après l'explosion du nombre d'œuvres exposées, s'entame dans la seconde moitié du XIX^e siècle un mouvement inverse de restriction. Mais la sélection drastique imposée par le jury est alors la cible de vives critiques. La polémique est telle qu'en 1863, Napoléon III institue en parallèle du Salon officiel le Salon des refusés. Cette première édition est marquée par l'éphémère et scandaleuse présentation du *Déjeuner sur l'herbe* d'Édouard Manet.

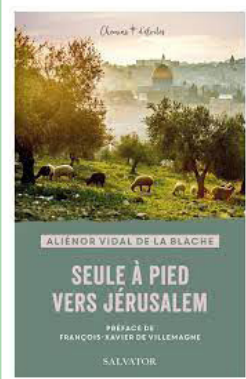
D'une certaine manière, l'histoire du Salon prend fin en 1880 lorsque Jules Ferry décrète la fin du monopole de l'Académie des beaux-Arts sur son organisation. Mué en Salon des artistes français, celui-ci se tient toujours annuellement, mais la multiplication d'autres salons organisés par des sociétés d'artistes indépendantes en a peu à peu occulté l'importance.

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



Aller en profondeur

RÉCIT



SEULE À PIED VERS JÉRUSALEM – Aliénor Vidal de La Blache - Salvator

Mai 2017. Aliénor Vidal de La Blache sort de chez elle. Elle part pour neuf mois, à pied jusqu'à la ville sainte, Jérusalem. Un an et demi plus tôt, elle avait assisté au festival Les Écrans de l'aventure, et pris la décision de partir, elle aussi. En lisant ce récit où Aliénor traverse la France, l'Italie, la Slovénie, la Bosnie, le Monténégro, l'Albanie, la Grèce, avant d'arriver par bateau puis avion en Israël, on comprend ce qui l'a poussée à quitter une vie parisienne trop bruyante. Elle se sent rarement aussi bien qu'au milieu des montagnes sauvages, elle évite les routes et aime discuter avec les habitants des villages reculés. Aliénor traverse de nombreuses épreuves - des douleurs physiques, une météo parfois hostile ou encore une agression -, mais rien ne l'arrête totalement. Elle prie le chapelet, lit de nombreux ouvrages - sur une liseuse -, écoute les oiseaux et le bruissement des petits animaux. En Albanie, les habitants sont si accueillants qu'elle n'a jamais dormi sous la tente. Le voyage est rempli d'imprévus... mais surtout de beauté. (À écouter début avril sur le [podcast de Zélie](#), une interview de l'auteur.)

Solange Pinilla

GUIDE

ET SI C'ÉTAIT UNE CANDIDOSE ?

Nadia Rasamoely - Leduc

Vous êtes fatiguée, vous avez des ballonnements, des maux de tête, des nausées, une faiblesse musculaire ? Vous souffrez peut-être de candidose intestinale. Il s'agit d'un dysfonctionnement du microbiote de l'intestin, dû à la multiplication anormale d'un champignon, le *Candida albicans*. Naturopathe et nutrithérapeute, Nadia Rasamoely évoque ce déséquilibre de la flore intestinale. Dans l'introduction, le docteur Vincent Renaud, médecin nutritionniste, affirme que cette dysbiose touche près de 40% de la population, en particulier les femmes, mais qu'elle est peu diagnostiquée car la gastro-entérologie moderne est davantage orientée vers les pathologies organiques que vers les troubles fonctionnels. Nadia Rasamoely propose un programme détaillé pour éliminer la candidose, grâce à des traitements mais aussi à une alimentation avec moins de sucre - qui nourrit le *Candida* - et moins inflammatoire.

Elise Tablé



EX-VOTO – LE RIVAGE DES SOUVENIRS. L'ÉCHO DE LA TERRE.

Candice de Gastines - Mame

Les deux tomes d'Ex-voto racontent les aventures originales de Timothée et Léopoldine à travers l'espace et le temps, grâce aux ex-voto qui ornent les murs des églises. Ceux qui les ont fait poser rendaient grâce à Dieu pour ses bienfaits et Timothée découvre à travers eux la foi, accompagné par son amie, vive et joyeuse. D'une plume légère et dynamique, Candice de Gastines emmène ses lecteurs à la suite de Bonchamps dans la Vendée insurgée (dans le tome 2, *L'écho de la terre*), tout en restant proche de leur quotidien de collégiens (cours, parents, questionnements, etc.), les rejoignant peut-être dans leurs histoires de famille (une grand-mère qui perd la mémoire, des non-dits inquiétants, dans le tome 1, *Le rivage des souvenirs*). Les personnages d'Ex-voto sont attachants, leurs aventures passionnantes et leurs réflexions ne manquent pas de profondeur. À partir de 11 ans (quelques pages un peu dures, dans le tome 2 notamment).

Marie-Antoinette Baverel

JEU-
NESSE

UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

Louise de Lorraine, reine de France

Le 30 avril 1553, la cour du comte Nicolas de Vaudémont était en liesse, au petit château de Nomeny en Lorraine. Son épouse Marguerite d'Egmont et lui venaient d'avoir une fille, qu'on prénomma Louise. Nicolas de Vaudémont était alors l'oncle du duc Charles III de Lorraine, au nom duquel il assurait la régence du duché.

Veuf en 1554, il se remaria en 1555 avec Jeanne de Savoie-Nemours. Belle-mère aimante pour Louise, elle veilla sur son éducation princière et chrétienne, et l'introduisit à la cour de Charles III. Âme droite et soucieuse de son salut, mais aussi avide de connaissances, Louise maîtrisait le latin et le grec au point de pouvoir lire les auteurs classiques directement dans leur langue.

Amoureuse du comte Albert de Salm, consciente aussi du caractère impossible de cet amour, Louise devait bien attendre, comme la plupart des filles de la noblesse de ce temps, que son père décidât pour elle d'un parti à épouser.

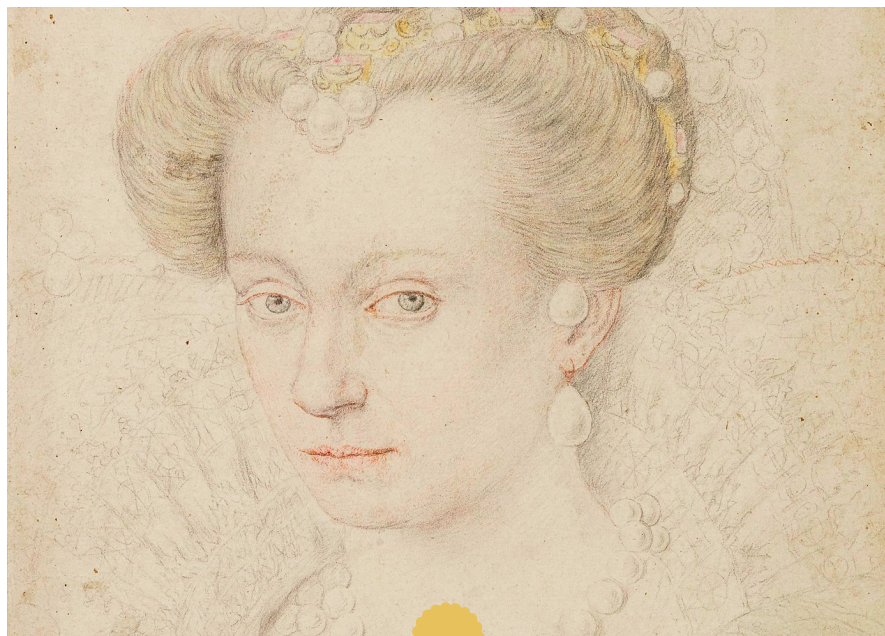
En 1573, Henri d'Anjou, frère cadet du roi Charles IX, venait d'être élu roi de Pologne. Il quittait Paris à regret en espérant davantage la couronne de France, que l'absence d'enfant mâle légitime chez son frère aîné d'ailleurs de santé fragile pouvait lui laisser sérieusement envisager. Henri s'arrêta à la cour ducal de Nancy, dont sa sœur Claude était duchesse. Il remarqua la jeune Louise parmi les dames de la suite de sa sœur. Cependant, Henri d'Anjou ne s'attarda point ; son cœur était déjà acquis à Marie de Clèves, épouse du prince de Condé.

Un an plus tard, ce même Henri d'Anjou, roi de Pologne, était également devenu Henri III de France, par la mort de son frère. Revenu en France, il ne songeait guère encore à se marier et pleurait la belle Marie de Clèves, morte à 21 ans.

Catherine de Médicis, sa mère, envisageait une union avec une princesse étrangère afin de renforcer la position de la France en Europe dans ce temps de guerres religieuses. C'est contre cette recherche d'influence de sa mère qu'Henri III se rebella. Se souvenant de la belle Louise aperçue un

an auparavant à Nancy, il fit envoyer deux émissaires, en janvier 1575, auprès de Nicolas de Vaudémont, afin de lui demander la main de sa fille. Celle-ci fut accordée sans même s'enquérir du consentement de cette dernière.

Louise de Lorraine, en dépit d'un mariage dont les conditions furent pour le moins étonnantes,



BnF/Wikimedia commons

an auparavant à Nancy, il fit envoyer deux émissaires, en janvier 1575, auprès de Nicolas de Vaudémont, afin de lui demander la main de sa fille. Celle-ci fut accordée sans même s'enquérir du consentement de cette dernière.

Les épousailles prévues entre le roi de l'une des premières nations d'Europe et la fille d'une branche cadette de la maison ducal de Lorraine semblaient un projet d'alliance bien en dessous de la condition du roi. De plus, ce mariage rapprochait la famille royale des Guise, cousins proches de Louise et partisans d'un catholicisme intransigeant dans le contexte des guerres de Religion.

Mariée tout de suite, par procuration, à la cour de son père, Louise, âgée de 21 ans, rejoignit Paris pour

éprouva pour son mari un amour inconditionnel. Henri III, de son côté, même s'il continua malheureusement d'entretenir des liaisons, n'eut jamais de maîtresse en titre et eut toujours pour la reine une vive affection.

Le caractère amène de la souveraine lui concilia la plupart des cœurs, même celui de la reine mère, qui, au soir de sa vie, lui fit don du château de Chenonceau.

Les épreuves cependant ne manquèrent pas, d'abord au sujet des mignons du roi, sorte de garde rapprochée, courtisans mais aussi capitaines de guerre, dont l'outrecuidance amena Louise à réclamer l'éloignement de certains.

Le deuxième sujet fut celui de l'infertilité du couple royal. Après une

probable fausse couche, Henri III et Louise de Lorraine ne purent jamais donner naissance à un héritier. Ils multiplièrent ensemble les pèlerinages, comme à Chartres, mais aussi pour la reine les cures thermales réputées pour leur caractère bénéfique sur la fertilité. En vain.

En dépit de ces malheurs, Louise fut tout au long du règne associée à la politique de son mari. Son abondante correspondance avec les princes de la Ligue catholique comme avec Henri de Navarre ou avec des maisons étrangères était toujours en soutien du roi.

C'est pourquoi, l'assassinat de Henri III en 1589, par Jacques Clément, dominicain de la Ligue, fut pour elle un véritable effondrement. Reconnaisant la royauté de son cousin Henri IV, qu'elle adjurait par lettre de se convertir au catholicisme, elle

se retira au château de Chenonceau, où elle fit tendre ses appartements de tentures noires marquées entre autres de têtes de mort en fils d'argent. Elle porta le deuil en blanc des reines de France, qu'elle ne quitta plus jamais. Elle n'eut ensuite de cesse de réclamer le châtimement des commanditaires de l'assassinat par le pouvoir royal, et la condamnation officielle du meurtre par le pape ; ces deux combats n'aboutirent pas, le premier au nom de la réconciliation nationale. Elle demanda des funérailles royales à Saint-Denis pour Henri III ; elles n'eurent lieu qu'en 1609, après la mort de Louise.

Cette dernière lutte occupa la fin de son existence, partagée entre le gouvernement de son domaine de Chenonceau ; les travaux d'aiguille consacrés à la confection d'ornements liturgiques pour les églises des environs ; et toujours une abondante correspondance.

Louise reçut d'Henri IV le duché de Bourbon en compensation de la perte de son douaire - biens attribués à une veuve - pour raisons financières. Elle prit possession de son gouvernement à Moulins en 1599.

Tombée gravement malade, elle mourut au château de Moulins le 26 janvier 1601, ayant eu encore le temps de léguer ses biens aux siens et pour la création de deux couvents de capucins, à Moulins dans la branche masculine, à Bourges, transféré à Paris en 1602, dans la branche féminine. C'est dans ce dernier qu'elle fut inhumée, non loin de l'actuel Faubourg Saint-Honoré.

Henri IV, au moins fidèle en cela, fit donner les funérailles d'une reine de France à la dernière souveraine de la dynastie des Valois.

Gabriel Privat



ELLES DÉVELOPPENT L'ENTREPRENEURIAT FÉMININ !

Des Cisterciennes font revivre Notre-Dame des Neiges ! Afin de réduire drastiquement leurs dépenses, ces Sœurs venues de Boulaur se sont fixé pour premier objectif d'atteindre une **autonomie énergétique** d'ici l'été 2025.

La communauté a donc lancé un appel à dons pour mettre en place des **sources d'énergies renouvelables**.

Aidons les Sœurs à faire renaître cette magnifique abbaye !



<https://www.credofunding.fr/fr/nd-des-neiges>



 **Credo Funding**
Pour que l'argent reste un serviteur




ABBAYE
Notre-Dame des Neiges



En contrepartie de votre don, vous pouvez recevoir ou offrir un abonnement au **magazine mensuel et catholique La Nef!**

Bénéficiez d'une réduction de l'Impôt sur le revenu égale à **66%** de votre don, ou de l'Impôt sur la Fortune Immobilière égale à **75%**.



Une réaction à ce numéro ?

Répondez au sondage, en cliquant [ici](#) >

<https://forms.gle/AETRCZm9eSXUqzKd6>

EN MAI DANS ZÉLIE
LE LANGAGE DU CINÉMA



QUESTIONNAIRE
DE PROUST
DE PRINTEMPS
À IMPRIMER

Ce que j'aime le plus au printemps

Mon meilleur souvenir de Pâques

Mon bouquet de fleurs idéal

Un groupe où je me sens bien

Un lieu que je souhaite découvrir

Un objet que j'aime toucher

Je me méfie de...

Robe, jupe ou pantalon ?

Si je reprenais des études, ce serait :

Ce qui me donne des ailes

Une église où j'aime prier

Mon instrument de musique favori

Un produit pour la peau que j'utilise

Une personne qui m'apaise

Une danse que j'aimerais apprendre

Une pièce à ranger

Je compose une salade

Une couleur que j'apprécie

Ma prière après la communion

Mon chant à l'Esprit-Saint préféré

Fêtes de la foi 2024



Sélection de cadeaux pour tous !