

# zelie

100 % féminin • 100 % chrétien

ZÉLIE  
A 10 ANS !

**VIE PRO : LES DÉFIS  
DES DÉBUTS**

**AU PAYS  
DES BIJOUX ANCIENS**

**LA SAINTE DU MOIS  
MARIE-ÉMILIE DE RODAT**

**Madame de Maintenon**  
plusieurs vies en une

Aider  
**LES AIDANTS**



# 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](http://www.annekirkpatrick.com)

09 72 52 39 44 - [bonjour@annekirkpatrick.com](mailto:bonjour@annekirkpatrick.com)

gravure classique offerte avec le code ZELIE2025

# édito

Chères lectrices, après la pause estivale, il pourrait être intéressant d'affiner notre regard sur les personnes qui nous entourent. Et si nous identifions tous ceux qui aident régulièrement un proche âgé ou malade ? Cette femme qui fait renouveler les ordonnances de sa mère de 90 ans, deux adolescentes qui aident leur maman en fauteuil roulant à mettre ses chaussures, un homme qui se lève à 5 h 30 pour faire un soin à son fils handicapé avant de partir au travail, une femme qui accompagne son mari touché par l'alcoolisme... Tous sont des aidants : une « *personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne* », comme l'indique, pour les personnes âgées, la loi de 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement.



Selon une étude de la Drees (Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques), 9,3 millions de personnes déclaraient apporter une aide régulière à un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie, en 2021. Cela représente 1 Français sur 7. Peut-être est-ce vous, chères lectrices. En abordant ce sujet dans le numéro, nous avons deux souhaits afin d'aider les aidants : l'un pour valoriser, l'autre pour compatir. D'une part, nous aimerions donner de la visibilité aux aidants - qui n'ont pas toujours conscience de ce rôle exigeant, qui leur semble « évident et naturel » -, et montrer l'amour par le service qui s'exprime, à travers ces tâches répétitives. D'autre part, aborder les difficultés de nombreux aidants : sentiment de porter seul une lourde charge, manque de temps pour soi, angoisse voire état d'alerte, errance administrative, difficultés financières, épuisement qui peut aller jusqu'au *burn out*... Soutenir les aidants, un défi pour notre temps !

*Solange Pinilla, rédactrice en chef*

## SOMMAIRE

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 4  | Mieux comprendre la Passion du Christ               | 17 | Aider les aidants                                    |
| 6  | Sainte Marie-Émilie de Rodat, la sainte du Rouergue | 18 | Charlotte, aux côtés de son père âgé                 |
| 7  | Au pays des bijoux anciens                          | 20 | Colette Roumanoff, aimer en aidant                   |
| 9  | Inspirations : petites attentions                   | 21 | Du soutien pour les aidants                          |
| 10 | Les bonnes nouvelles de l'été                       | 23 | Sélection : cultiver la curiosité                    |
| 11 | Témoignages : merci à un enseignant                 | 24 | Dominique Pérot-Poussielgue, transmettre par l'écrit |
| 13 | Vie professionnelle : les défis des débuts          | 25 | Madame de Maintenon, plusieurs vies en une           |

## COURRIER DES LECTRICES

« Je voudrais vous exprimer ma gratitude et mon admiration : lectrice de votre magazine depuis ses débuts, j'apprécie vivement la diversité de ses contenus, tantôt profonds, tantôt plus légers, mais toujours dans une perspective juste, avec intelligence et recul.

Oui, on peut à la fois aimer la lecture, la philosophie, l'histoire, vouloir enrichir sa vie spirituelle, que sais-je encore... et goûter les articles sur les tendances de la mode et de la déco. Un grand merci donc, pour ce rendez-vous mensuel enrichissant à maints égards. »  
*Marion*

« J'adore lire *Zélie*. Sauf la rubrique avec coups de cœur sur des objets thématiques. Je trouve cette page bien superficielle par rapport à la qualité du journal par ailleurs. Voici pourquoi je me permets de le remonter. Vivement le prochain numéro, j'ai hâte ! » *Myriam*



### 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](mailto:contact@magazine-zelie.com)

Directrice de publication :  
Solange Pinilla

Rédactrice en chef : S. Pinilla

Magazine numérique gratuit.  
Dépôt légal à parution.

Maquette créée par Alix Blachère.

Photo page 1 : Pexels

Les images sans crédit photo indiqué sont sans attribution requise.



ZOOMS SUR LE SYMBOLE  
DE NICÉE-CONSTANTINOPLE (4/8)

## Mieux comprendre la Passion du Christ

**Jésus, vrai Dieu, se fait vrai homme jusqu'à mourir sur une croix pour nous montrer le chemin vers le Père : « Crucifié pour nous sous Ponce Pilate, il souffrit sa passion et fut mis au tombeau » nous dit le Credo.**

**A**u début de sa Passion, Jésus fait l'objet de deux procédures qui s'entremêlent : l'une, religieuse conduite par les autorités juives, et l'autre, pénale devant les autorités romaines. Ponce Pilate, selon les historiens du premier siècle et les archéologues d'aujourd'hui, a été préfet de Judée de 26 à 36. Sa mention dans le Credo authentifie l'historicité de l'événement.

Devant le grand prêtre Caïphe, les accusations contre Jésus portent sur trois points. Premièrement, la Loi de Moïse : Jésus est accusé de vouloir la renverser ou du moins d'en donner une nouvelle interprétation, notamment lorsqu'il parle du sabbat ou des lois de pureté. Deuxièmement, le Temple : Jésus prédit sa chute et annonce qu'il le reconstruira en trois jours. Enfin, la foi au Dieu unique : Jésus se proclame Fils de Dieu et se laisse acclamer comme Messie.

Tout cela constitue, pour les autorités juives, des blasphèmes. Or selon la loi de Moïse tirée du Lévitique (10, 13), le blasphème est punissable de mort par lapidation. Pour les chefs d'Israël, cela ne fait aucun doute, « *il vaut mieux qu'un seul homme meure pour le peuple, et que l'ensemble de la nation ne périsse pas* » (Jn 11, 50) : la sécurité des juifs est en jeu. Cependant, seuls, ils ne peuvent atteindre leur but : du fait de l'occupation romaine, ils n'ont pas le pouvoir de condamner quelqu'un à mort (Jn 18, 11). Jésus est alors conduit devant Pilate.

Pilate se rend vite compte qu'il n'a pas affaire à un dangereux agitateur et ne trouve aucun motif suffisant de condamnation. Les notables juifs insistent pourtant en prenant pour prétexte le risque pour l'ordre public : « Il soulève le peuple en enseignant... ». Pilate tente alors une manœuvre en proposant, selon la tradition, de libérer un prisonnier à l'occasion de la Pâque. La foule entraînée par les grands prêtres demande la libération de Barabbas. Les grands prêtres insistent encore : « *Nous avons une Loi et selon cette Loi, il doit mourir car il s'est fait Fils de Dieu ! (...) Si tu le relâches, tu n'es pas l'ami de César ! Car quiconque se fait*



Unsplash

*roi, se déclare contre César !* » (Jn 19, 7.12) L'argument fait effet. Alors, « *il le leur livra pour être crucifié* » et fit inscrire le motif politique de la condamnation sur la croix : « *Jésus le Nazôréen, le roi des Juifs.* » (Jn 19, 19)

En nous envoyant son Fils, le but de Dieu est de nous rétablir dans notre dignité abîmée par notre inclination au mal. Jésus, selon les témoignages qui nous sont parvenus, a guéri de nombreux malades. Cette activité de thaumaturge tient une place considérable dans son ministère public et nous montre la compassion de Jésus face aux souffrances du corps. Mais il y a plus : la guérison est geste de salut. Les évangélistes ne cherchent pas à distinguer avec précision entre guérison, expulsion des démons et pardon des péchés. Les trois expriment la puissance du Christ dans son combat contre le mal. Les guérisons réalisées par Jésus montrent la venue du Royaume et demandent pour unique condition la foi en la force divine à l'œuvre en nous.

Dieu, en effet, n'est pas indifférent au mal qui nous touche. Cependant, en Jésus, il ne vient pas l'expliquer, mais le porter avec nous. Ses derniers mots sur la croix sont pardon, abandon au Père et annonce de paradis. Ainsi, le chrétien trouve-t-il, dans la croix, la vraie réponse au scandale du mal. L'abandon entre les mains de Dieu et l'offrande de soi comme participation au sacrifice du Christ, deviennent alors pour nous chemin de salut. Il nous est difficile aujourd'hui de comprendre que l'amour de Dieu pour nous se révèle dans cette Passion insupportable. Comment accueillir que « *Dieu ait pu manier le summum de l'amour avec le summum de la douleur ? Seul l'amour pur peut comprendre l'amour "déraisonnable" de Dieu. (...) L'Innocent de tout mal accepte de se laisser frapper par la violence de nos péchés pour nous en libérer.* » <sup>(1)</sup>

Jésus a lui-même donné à l'avance la clef de compréhension de la Passion : « *Ceci est mon corps, donné pour vous* » (Lc 22, 19). Avec sa souffrance et sa mort, la mort humaine prend sens. Au lieu d'être le mal suprême, la mort apparaît comme le passage vers la vie transfigurée. La mort n'est plus, comme dans l'Ancien Testament,



une descente dans la fosse, elle devient, pour celui qui se tourne vers le Christ, un « aujourd'hui tu seras avec moi dans le Paradis » (Lc 23, 43). De fait, ses disciples ne comprendront ces paroles qu'après la Résurrection.

**Jésus a vécu sa Passion**, non seulement lors de la crucifixion, mais durant toute sa vie dans son combat contre le mal. Par la dynamique du pardon et les différents signes de salut, il va jusqu'au bout de sa mission, malgré les incompréhensions, les abandons, les insultes, les trahisons. À plusieurs reprises, il annonce que cette fidélité au Père le conduira à la mort. Il accepte cela, dans la logique d'une vie donnée. Jésus n'est pas mort de mort naturelle ou accidentelle. Il est mort de mort violente, condamné au cruel supplice des esclaves ou des traîtres selon le droit romain : la crucifixion. Pour les juifs, cette mort est non seulement honteuse, mais elle peut être aussi interprétée comme le signe d'une malédiction de Dieu. Les disciples de Jésus sont désarçonnés par la mort de leur maître. Cette mort, en effet, marque la fin de leurs espérances : « *Nous espérions qu'il était celui qui allait délivrer Israël* », disent deux d'entre eux, dans le récit de Saint Luc (Lc 24, 13-33)

**Ils ne tarderont pas** à comprendre : la croix, en effet, ne prend tout son sens qu'à la Résurrection que Jésus a également annoncée... C'est ce que nous verrons le mois prochain.

*Gaëlle de Frias, théologienne*

<sup>(1)</sup> Joël Guibert, *Devenir hostie*, Artège, Paris, 2025, p.25-26.

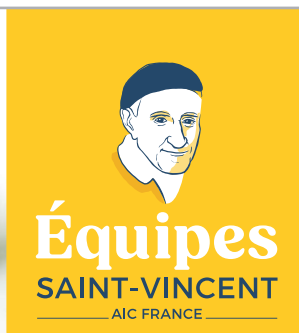
## « La force de la Croix » : le regard de sainte Édith Stein

« La Croix ne constitue pas un but, elle emporte nos âmes vers les hauteurs et nous les fait voir » affirmait Sainte Édith Stein – philosophe née dans le judaïsme, ayant perdu sa foi et son espérance, avant de devenir chrétienne, carmélite et enfin martyre. Édith voit la puissance du christianisme dans celle de la croix. De fait, la paix intérieure d'Anna Reinach, son amie éprouvée par le veuvage, l'interpelle : « *Ce fut ma première rencontre avec la Croix, avec cette force qu'elle confère à ceux qui la portent. Pour la première fois, l'Église, née de la Passion du Christ et victorieuse de la mort m'apparut visiblement* ».

Ayant pris pour nom de religion Thérèse-Bénédicte de la Croix, Édith meurt à Auschwitz le 9 août 1942 et est proclamée co-patronne de l'Europe en 1999 : « *C'est au pied de la Croix que j'ai pressenti le destin qui allait frapper mon peuple* ». *J. P.*



Wikimedia commons



64  
Équipes  
en France

135 000  
personnes  
accueillies

1 200  
bénévoles

20  
activités  
proposées

DEPUIS 400 ANS, DES FEMMES AGISSENT

- ✓ Au service des personnes en situation précaire
- ✓ Pour plus de lien social

- ✓ Par des actions variées et de proximité
- ✓ À la suite de Saint Vincent

**VENEZ POURSUIVRE EN ÉQUIPE L'AVENTURE DE LA CHARITÉ**

EQUIPES-SAINT-VINCENT.COM

© Choreograph

## Sainte Marie-Émilie de Rodat, la sainte du Rouergue

**S**ur la rive droite de la rivière Aveyron, juste à l'ouest de Rodez, se dressait, avant la Révolution, l'ancienne commune de Druelle avec la paroisse d'Ampiac et ses deux châteaux, bâtis au XIII<sup>e</sup> siècle par deux frères ennemis.

Dans l'un d'eux naît le 6 septembre 1787 Marie Guillaume Émilie de Rodat, plus communément appelée Émilie. Son père est trésorier de France en la généralité de Montauban. Sa mère appartient à la famille des seigneurs de Pomayrols. L'enfant décide de se consacrer à Dieu mais ses essais de vie religieuse se soldent par des échecs.

La Révolution est passée par là et beaucoup de religieuses ont été chassées de leurs couvents. À Villefranche-de-Rouergue, la maison de Madame de Saint-Cyr regroupe des religieuses dont les couvents ont été dissous. C'est là qu'Émilie rejoint sa grand-mère Agathe de Pomayrols.

Elle entend des mères de famille déplorer la disparition des écoles gratuites des ursulines pour l'éducation des filles orphelines ou de milieu modeste. Émilie a l'idée d'ouvrir une classe dans sa chambre. Mais, rapidement, quarante élèves s'y entassent. Il faut trouver des locaux plus vastes. Émilie va ainsi chercher des lieux de plus en plus grands jusqu'à ce qu'elle puisse acquérir un couvent ayant appartenu aux Cordeliers.

Avec trois autres jeunes filles, elle fonde le 3 mai 1816 la congrégation des Sœurs de la Sainte-Famille pour l'éducation des filles et le soulagement des pauvres. La communauté ne va cesser de s'agrandir. Certaines religieuses se vouent à l'instruction des filles orphelines, d'autres partent soigner les malades à domicile. Le chanoine Marty, vicaire général, est le cofondateur de la Sainte-Famille. De 1805 à 1839, il est le confesseur d'Émilie. Il compte beaucoup pour elle, dans son parcours spirituel et humain.

Pendant vingt années, à partir de 1820, Émilie est déchirée par des souffrances morales. Elle connaît le doute, la désespérance, les tentations. Elle se croit abandonnée

de Dieu, réprouvée. Elle ne se plaint pas, ne se confie pas. Nul ne sait, dans son entourage, qu'elle est plongée dans une douloureuse « nuit de la foi ».

Seuls, son amour pour les pauvres et les jeunes filles orphelines, l'appui de son confesseur et ses responsabilités de Mère supérieure de sa fondation l'aident à tenir bon. On n'en aurait rien su si elle n'avait dicté son autobiographie à son second confesseur Pierre-Marie Fabre. On apprend que ce n'est que dans les dernières années de sa vie qu'Émilie retrouve la paix de l'âme.

Le 19 septembre 1852, à Villefranche-de-Rouergue, elle s'endort dans le Seigneur. Elle est inhumée quatre jours plus tard dans le jardin du couvent des Cordeliers, près d'un petit oratoire dédié à Notre-Dame de la Salette. Sur son tombeau, des guérisons ne tardent pas à se produire.

Aujourd'hui, son corps est conservé dans la crypte de la chapelle du couvent de la Sainte-Famille. Quarante maisons de la congrégation, avec 280 religieuses, ont été fondées dans divers pays sur tous les continents.

Le procès en béatification d'Émilie commence en 1853. Le miracle nécessaire se produit en 1894 : une femme, Marie Verdier, est guérie par son intercession d'un cancer incurable. En 1921, a lieu un second miracle reconnu. Une personne du nom de Gabrielle Hambrouche est guérie d'une péritonite suraiguë. Ce second miracle permet la canonisation de sainte Marie-Émilie de Rodat par le pape Pie XII le 23 avril 1950.

Mauricette Vial-Andru

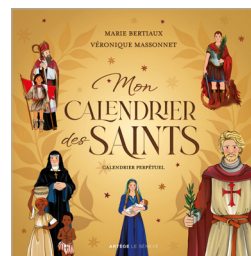
Illustration > Laure Th. Chanal - [laurethillustrations.com](http://laurethillustrations.com)



© Laure Th. Chanal

### Les saints à la maison

Très pratique, ce calendrier perpétuel des saints se présente sous la forme d'un chevalet à spirale. Chaque jour, on découvre un saint ou une sainte : sa vie est écrite par Marie Bertiaux, avec un dessin de Véronique Massonnet – dont vous avez pu voir des illustrations dans la rubrique « La sainte du mois » de *Zélie*. Paru chez Artège Le Sénévé, *Mon calendrier des saints* propose également une Parole de Dieu, ainsi qu'une prière ou une résolution. Il est plutôt destiné aux enfants, mais sera profitable à tous. À lire le matin en prenant son petit-déjeuner, pour se mettre à l'école des passionnés de Dieu ! *℟. P.*







## Au pays des bijoux anciens

**Passionnée par les bijoux qui ont une histoire, la gemmologue Anne-Charlotte de la Roche (photo) a choisi d'ouvrir sa boutique en ligne autour de ces objets durables. Elle nous introduit dans un univers bien particulier.**

Ce jour de 2023, Anne-Charlotte de la Roche pouponne son troisième enfant, encore nourrisson, chez elle à Nice. Elle a réfléchi à son avenir professionnel. Depuis onze ans, elle travaille dans une maison de vente aux enchères à Monaco, où elle s'occupe de bijoux anciens. La gemmologie, c'est-à-dire l'étude des pierres précieuses, est son métier, mais aussi sa passion. Elle y a consacré ses études supérieures, après avoir étudié l'histoire à la Sorbonne.

Son travail dans l'entreprise monégasque l'intéresse beaucoup, mais le rythme est soutenu : les ventes aux enchères ont souvent lieu le week-end, et il faut régulièrement les préparer le soir, le samedi ou le dimanche. Avec un troisième enfant, elle sent que cela commence à être vraiment compliqué. « *Je ne me voyais pas continuer sur ce rythme, nous confie Anne-Charlotte. J'ai donc décidé d'arrêter ce travail, et de continuer dans ce domaine, en créant ma propre entreprise de vente de bijoux anciens : ACDLR, nom composé de mes initiales !* »

Elle choisit de lancer une boutique en ligne, afin d'éviter les contraintes horaires liées à une boutique physique, son objectif étant de garder une flexibilité liée à sa vie de maman. Aujourd'hui, deux de ses enfants sont à l'école et le dernier va à la crèche deux jours et demi par semaine. Elle travaille aussi parfois pendant une heure ou deux le soir ou le week-end.

« *Ce que j'aime dans les bijoux anciens, c'est leur histoire, raconte Anne-Charlotte. Ces bijoux témoignent*



Montre Art Déco de 1925. Ci-dessous à gauche : bague tank en diamants, vers 1940-1950. À droite, bague 1900 avec deux enroulements serti de diamants.



*d'une technique, d'un savoir-faire par un artisan, d'une âme. Ils racontent l'histoire d'une famille, d'une personne, d'un cadeau, ou encore d'une émotion, par exemple dans une bague de fiançailles ou une alliance. »*

Pour Anne-Charlotte, la joaillerie d'aujourd'hui est très normalisée : « *Si on a une bague neuve, une personne*



Boucles d'oreille fantaisie en métal doré et strass des années 1990, signées par le joaillier Lorenz Bäumer.

*croisée dans la rue pourra avoir exactement la même. C'est rarement le cas quand on porte un bijou ancien.* »

**La gemmologue trouve ces bagues, boucles d'oreille et autres colliers par deux moyens différents :** « Soit on me les confie en dépôt-vente – et ils appartiennent alors toujours au vendeur, avec lequel je me mets d'accord sur le prix. Soit c'est un coup de cœur, que j'achète à des personnes pressées de vendre, ou bien que je découvre lors d'une vente aux enchères. »

Anne-Charlotte s'intéresse d'abord à la qualité du bijou. « Je préfère les bijoux anciens et vintage, jusqu'aux années 1990. Le plus ancien que j'ai eu est une broche de la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, laissée en dépôt. Je regarde ensuite la manière dont le bijou est monté : s'il est joli, mais disproportionné, je ne vais pas l'acheter. »

**L'avantage du bijou ancien**, c'est qu'il se conserve très bien : « L'or ne s'oxyde pas, et sauf choc, le bijou ne se déforme pas. Bien sûr, il peut montrer une usure du fait d'être porté. » Autre atout mis en avant par la gemmologue : un bijou ancien se vend 30 à 50 % moins cher que son équivalent neuf. « J'ai vendu un bracelet Cartier Love, qui coûtait 8 000 euros neuf, à 30 % moins cher que le prix en boutique », se souvient-elle. « Une bague marguerite ancienne avec un saphir, qui a son certificat, vaudra 50 % moins cher que si elle avait été neuve, et aura une pierre plus belle. De plus, acheter un bijou d'occasion, c'est faire une bonne œuvre pour la planète, car on évite d'extraire une nouvelle pierre, au Sri Lanka ou ailleurs. »

## Soleil et bijoux

**Habitant Nice**, Anne-Charlotte aime associer bijou ancien et art de vivre sur la Côte d'Azur : « C'est une région plutôt tournée vers le soleil, la mer, et vers une vie un peu mondaine. Sur la Riviera, en 1900, les cours européennes venaient passer l'hiver, amenant bijoux et toilettes ! Cet univers m'inspire. »



© Anne-Charlotte de la Roche

**Il est en effet riche de sens et plus écologique** de porter un bijou ancien, selon Anne-Charlotte : « 90 % des bijoux, en possession de personnes privées, ne sont pas portés ! Il existe une masse d'or et de pierres qui pourrait être réutilisée. Parfois les personnes ne portent pas ces bijoux car elles ont peur de se les faire voler, ou parce qu'ils ne sont plus à la mode ; on pourrait les retravailler. »

**Anne-Charlotte ne fait pas que vendre les bijoux**, elle les expertise également en tant que gemmologue : elle identifie notamment l'or, l'argent ou le platine, ainsi que les pierres. Pour les pierres précieuses de grande qualité, elle les envoie dans un laboratoire indépendant.

Anne-Charlotte sait distinguer les pierres naturelles des artificielles. « Aujourd'hui, les médias parlent beaucoup des diamants de synthèse, mais les pierres de synthèse – saphirs, rubis – sont apparues dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, souligne-t-elle. Il me faut donc être vigilante. Je regarde les pierres à la loupe ; si une pierre est trop propre et ne comporte pas d'« impuretés » – c'est-à-dire de cristaux – à l'intérieur, si elle est « trop belle », cela doit m'alerter. Si une pierre comporte des bulles rondes, c'est du verre. Et si je vois des lignes de couleur courbes dans un saphir, c'est également mauvais signe. Tout est aussi question d'œil et d'habitude. »

**L'analyse se double parfois d'une sorte d'enquête** : « Il arrive que les orfèvres appliquent leur poinçon sur le bijou. Je cherche alors à qui il appartient. Je découvre parfois des orfèvres qui ont travaillé pour une grande maison de joaillerie sur une certaine période ; je tiens alors un bijou important dans l'histoire de la joaillerie ! »

**Un jour, la gemmologue met en vente une montre Hermès** sur sa boutique en ligne. Le lendemain, une femme lui écrit en lui demandant davantage de détails. « Elle m'a dit qu'il y a 20 ans, sa mère lui avait promis pour Noël ce modèle de montre Hermès, mais celui-ci s'était arrêté. Enfin, elle le retrouvait ! Vingt ans plus tard, sa mère a donc acheté la montre et la lui a offerte... J'ai été touchée par l'histoire de cet objet qui ne servait plus, et qui est reparti pour une nouvelle vie, en permettant de réaliser une promesse. »

Une autre fois, Anne-Charlotte découvre des boutons d'habit – ceux qui ornaient les vestes et plastrons masculins au XIX<sup>e</sup> siècle –, ronds et en or : « Ils étaient vraiment jolis et ajourés. J'ai eu un coup de cœur. Grâce à un atelier qui fait pour moi de petites réparations, je les ai transformés en de jolies puces d'oreille. Elles sont parties très vite ! »

**Dans l'exercice de son métier**, la gemmologue constate l'influence de sa foi chrétienne, notamment à travers une exigence d'honnêteté. « Dans le milieu professionnel dans lequel je travaille, il est très facile d'être un peu escroc ou « arnaqueur ». De plus, je vends par Internet : les personnes ne voient pas directement les objets, elles me font confiance. Si je souhaitais passer quelque chose sous silence, en me disant que cela ne serait pas vu, je pourrais le faire. Cependant, j'ai un devoir d'honnêteté. »

Anne-Charlotte voit aussi dans son entreprise la main de Dieu. « Si cela marche, c'est que les forces de l'Esprit Saint m'aident ! »

Solange Pinilla

acdlr.fr



## INSPIRATIONS Petites attentions

De la douceur, du réconfort, du ressourcement : voilà ce qu'un cadeau peut apporter à une personne aidante, malade ou en difficulté. Un cadeau signifie : « J'ai pensé à toi, je t'aime ». Comme d'habitude dans cette rubrique, ces objets sont fabriqués en France ; il s'agit de coups de cœur et non de produits sponsorisés.

É. J.



1



2



3



4



5



6



7



8



9

1. Tisane abricot, tilleul et miel (*Terre d'Oc*). 2. Carte Notre-Dame de Tendresse (*Minty Hours*). 3. Porte-clé Cœur (*Barnabé aime le café*). 4. Bouquet de fleurs séchées Douceur (*Monsieur Marguerite*). 5. Foulard triangle Line Clémentine (*Jane & Co*). 6. Baume des volcans aux huiles essentielles (*Distillerie Saint-Hilaire*). 7. Brunch box (à faire livrer localement ; par exemple ici par le pâtissier-traiteur *Le jardin de Gwenn* à Brest). 8. Bague Clarence (*L'Atelier de Solène*). 9. Magazine *Respire*.

## Les bonnes nouvelles de l'été

**PAIX** Le 9 août 2025, à 11 h 02, anniversaire jour pour jour - à la minute exacte - de l'explosion de la bombe atomique américaine sur Nagasaki, la cloche de la cathédrale a sonné, en signe de paix, après 80 ans de silence. À l'initiative du professeur James Nolan, du William College, aux États-Unis, une collecte a été initiée pour fondre une nouvelle cloche et remplacer celle détruite en 1945. 600 donateurs américains ont répondu à l'appel et réuni les 125 000 dollars nécessaires. Baptisée par l'évêque de Nagasaki « Sainte Kateri, cloche de l'espoir », cette nouvelle cloche a été bénie et hissée au clocher le 17 juillet. Dans l'esprit de cette démarche, les diocèses d'Hiroshima et Nagasaki se sont associés avec ceux de Seattle et Santa Fe pour promouvoir un monde sans armes atomiques.

**SACERDOCE** Coach professionnelle certifiée, Jeanne de la Tousche a été missionnée par l'évêque de son diocèse pour accompagner, dans le cadre de son métier, des prêtres et des équipes de prêtres, afin de les soutenir dans l'accomplissement de leur mission sacerdotale et pastorale. Cet accompagnement amène les prêtres à réfléchir avec leur coach sur leur posture, leur comportement dans la relation pastorale, sur la bonne connaissance d'eux-mêmes avec leurs valeurs, leurs compétences, qualités, défauts et limites. Il porte également sur le développement d'une saine confiance en soi et la gestion émotionnelle. Enfin, l'accompagnement appuie les prêtres dans leur communication, la gestion de conflits, le travail en équipe et l'organisation du quotidien.

Depuis le début de ce nouvel aspect de son activité, en présentiel ou en visio, Jeanne de la Tousche a ainsi aidé avec profit des curés ou vicaires de paroisse, et des communautés de prêtres, dans le but de leur permettre de retrouver un second souffle dans leur mission en paroisse, un meilleur équilibre dans leur vie communautaire, ou plus intimement un ajustement accru entre leur personnalité et les exigences de leur mission pastorale. Alors que le clergé traverse des temps difficiles, cet accompagnement est le bienvenu.



Près d'un million de pèlerins de 18 à 35 ans ont participé au Jubilé des jeunes cet été en Italie, dont 21 000 Français. © AEB

**MÉDECINE** D'après le rapport annuel officiel 2025 de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et de la statistique (Drees), le nombre de médecins a augmenté de 9,9 % entre 2012 et 2025, grâce à l'augmentation du nombre de places ouvertes à la formation en France, et grâce à l'augmentation de médecins ayant obtenu leur diplôme à l'étranger. L'âge moyen de la profession a également reculé, passant de 51,1 ans à 49,9 ans, et le métier s'est davantage féminisé, avec désormais 50 % de femmes médecins contre 42 % en 2012. Les différentes spécialités ont connu une croissance de leurs effectifs, et la médecine générale, plus en difficulté ces dernières années, n'est pas en reste, avec 1 % de croissance en 2024. La France compte ainsi actuellement 237 200 médecins, dont 100 000 généralistes.

**FORMATION** Ecologica est un institut d'enseignement supérieur lyonnais fondé en septembre 2023 et consacré à la formation aux emplois de l'économie sociale et solidaire (ESS), dans la continuité des principes promus par l'encyclique *Laudato si'*. Porté financièrement par le fonds d'investissement familial Ponton, Ecologica a ouvert cet été 2025, sur Credofunding, un appel aux investisseurs extérieurs, afin d'ouvrir de nouveaux diplômes pour ses étudiants, ainsi que des formations professionnelles. Les Bachelor et Masters actuels d'Ecologica ont reçu la certification Qualiopi, gage de qualité dans les formations dispensées.

Cette école répond aux importants besoins de recrutements des entreprises du secteur de l'ESS, qui représentent actuellement 13,7 % des emplois privés en France, connaissent une forte croissance, et peinent à recruter des salariés qualifiés dont les compétences et l'état d'esprit correspondent pleinement aux exigences de ce secteur. Ecologica, par une formation et un mode de gouvernance cohérents avec celui-ci, souhaite répondre à ce besoin.

*Gabriel Privat*



## SÉRIE GRATITUDE (2/4) **Merci à un enseignant**

Après un recueil de témoignages sur votre gratitude envers des soignants (dans **Zélie n°106**, juin 2025, p. 8-9), des lectrices nous ont envoyé cette fois leurs récits sur des enseignants qui leur ont beaucoup apporté.

En ce mois de rentrée scolaire, elles expriment dans ces lignes leur gratitude. Deux d'entre elles sont même devenues enseignantes, grâce à cette relation d'élève à professeur qui peut être si fructueuse.

### **Agnès : « Une maîtresse a changé ma vie »**

« J'ai 63 ans. En CM2, une maîtresse a changé ma vie. N'étant pas du village, l'été précédant la rentrée, elle était venue se présenter à chaque famille. Je me souviens de mon père qui m'avait appelée dans la cour à cette occasion. Cette femme jeune, dans mon souvenir, revenait d'Afrique, et avait une approche tellement différente de ma précédente maîtresse qui m'avait traumatisée par sa rigidité.

Je me suis enfin sentie heureuse en classe. La classe avait été disposée en arc de cercle. On apprenait des chansons plutôt que des poésies. Je les sais encore toutes. On tricotait, en travaux manuels. Mademoiselle Lyoen, vous avez changé ma vie. (Ce n'était pas du tout l'avis de mes parents, qui ne la trouvaient pas assez sévère.) » *Agnès*

### **Jacynthe : « Elle me fit aimer les matières qu'elle enseignait »**

« Je souhaite remercier Mère Marie de Saint Joseph, de l'institution Saint Pie X à Saint-Cloud, qui a profondément marqué mon enfance et ma jeunesse.

J'ai eu la chance de l'avoir comme professeur principale en 5<sup>ème</sup>. Elle fut vraiment mon meilleur professeur, douce, patiente, psychologue, pédagogue, intelligente tout en restant simple.

Elle me fit aimer les matières qu'elle enseignait : l'histoire, le français, l'instruction religieuse. Grâce à elle, je me passionnais pour l'histoire et progressais toujours plus en français, ma matière préférée.



Pexels

Pour le catéchisme elle ouvrit mon esprit et mon âme à l'instruction religieuse, à Jésus, aux saints.

Ses qualités de professeur reconnues, sa grande pédagogie n'avaient d'égal que l'intérêt qu'elle portait à ses élèves.

Je venais d'une famille compliquée, et cadette d'une famille nombreuse, je n'avais pas l'habitude qu'un adulte s'intéresse à moi. Elle me parlait d'égal à égal, je me confiais souvent à elle de mes soucis d'enfant ou familiaux.

Quand elle quitta l'institution de Saint-Cloud où j'étais son élève, pour une autre école, en Bretagne, elle m'écrivit chaque année. Grâce à elle, je deviens la marraine d'un jeune enfant vietnamien, orphelin : Chong Siong, qui avait été recueilli et était éduqué par les religieuses en Bretagne et à qui j'écrivais et que je vis une fois.

Pendant plusieurs années, avec Mère Marie de Saint Joseph nous échangeons par courrier, et lors d'un voyage d'études en 1<sup>ère</sup> en Bretagne, je pus la revoir. Ce fut la dernière fois, mais vraiment cette religieuse, pieuse, gentille et charitable a marqué mes années de collège.

Elle me félicita pour mon mariage, la naissance de mon fils. C'était pour moi comme une tante, ou une marraine, et elle me donna toujours de bons conseils, que ce soit pour mes études ensuite, mon travail, ou ma vie.

Un professeur, et une religieuse vraiment extraordinaire qui doit maintenant me protéger de Là-haut. Merci ma mère. » *Jacynthe*

### **Charlotte : « Merci à ma prof de maths »**

« J'ai toujours eu des facilités en maths.

Au début du collège, je m'ennuyais souvent en classe. Un jour, j'ai tenté de réexpliquer la leçon sur les quadrilatères à ma voisine – peut-être avec un peu trop d'enthousiasme – et j'ai été prise sur le fait. Oui Madame, il ne faut pas bavarder en classe, je ne recommencerai plus (réponse sage, arrière-goût d'amertume).

L'année suivante, j'ai eu un autre professeur, un merveilleux professeur. Elle m'a permis de mieux me connaître en devinant mon mode de fonctionnement, que j'ignorais moi-même. Et elle a eu l'excellente idée

de me confier une camarade pour qui les maths étaient comme une langue étrangère indéchiffrable. Nous étions voisines de classe, je lui réexpliquais patiemment tous les cours, ses progrès ont été aussi impressionnants que durables.

C'est ainsi que j'ai découvert que j'avais un talent pour enseigner les maths.

Depuis 15 ans, je suis moi aussi professeur de maths. » *Charlotte*

### Laure : « Grâce à ce professeur, lire est devenu une respiration »

« J'ai eu la chance de croiser de nombreux enseignants de qualité, capables d'avoir à la fois de solides compétences scolaires tout en nous traitant avec une humanité profonde. Alors, que monte en bouquet de mots ma gratitude.

Merci à mademoiselle L. de m'avoir enseigné qu'il n'y a qu'une seule écriture à *hippopotame* et que regarder sur la feuille d'à côté ne m'aiderait pas à l'apprendre. Merci de m'avoir fait confiance, de m'avoir regardée dans les yeux et m'avoir dit que mon 6 en dictée m'appartenait et que lorsque je maîtriserai mieux les choses, mes efforts et mon progrès m'appartiendraient aussi. Merci d'avoir laissé la petite fille de huit ans que j'étais admirer vos longs cheveux blonds et de ne pas avoir ri quand je vous demandais si vous étiez la belle qui jouait dans le film *Peau d'âne*.

Merci à madame M. d'avoir créé des îlots de tables, avec un animal totem chacun, en provoquant une émulation joyeuse par la notation de toutes nos bonnes réponses dans un grand cahier ! Notre totem figurait alors en bonne place sur le tableau de nos victoires – les sabliers de Poudlard avant l'heure. Merci de nous avoir emmenés cultiver la terre à la suite de nos leçons de science ou de nous avoir fait créer notre propre charbon pour comprendre vraiment ce qu'il se passe ! Merci d'avoir pu ramasser le fruit de nos efforts, nos ignames, notre coton ou cueillir nos papayes – je vivais alors en Afrique. Merci d'avoir été féminine, robe, chapeau, coiffure, parapluie accordé si le temps l'exigeait... Merci d'avoir nourri notre curiosité avec une exigence heureuse. J'étais entrée terrifiée dans cette classe, réputation de sévérité de la maîtresse – mais quelle belle année ! Que j'ai pleuré en la quittant !

Merci à ces deux maîtresses pour toutes les poésies apprises qui m'ont fait chanter l'âme, non pas de ces textes stupides dans lesquels on cantonne les élèves sous prétexte de se mettre à la portée des enfants, mais des grands poètes, nourris de mots et de rythmes ! Quarante ans plus tard, je lis et j'apprends toujours de la poésie et je sais encore certains des vers appris jadis.

Et que dire du professeur de français que j'eus la chance d'avoir au collège pendant plusieurs années ? Français et latin. M. L. était un fidèle serviteur de la beauté de notre langue. L'été, il participait à des chantiers

sur des sites antiques. Il nous a transmis sa passion du latin, malgré les déclinaisons piquantes et les traductions ardues. En français, quelle joie ! Tant de textes et de lectures, d'analyses et de réflexions ! Jongler avec les mots, plonger dans le dictionnaire, tomber amoureuse de l'étymologie, je le lui dois. Il nous prenait au sérieux et croyait en nous. Un jour, il me proposa une liste de lecture complémentaire – trente puis quarante, puis cinquante livres. Il voyait ma soif et voulait m'aider, et toujours il trouvait le moyen de m'interroger dessus. Grâce à lui j'ai poursuivi le latin jusqu'au bac, grâce à lui j'ai persévéré dans l'écriture – parce que sur une copie, il avait mis : « *C'est bien, il y a de l'idée, continuez !* » Grâce à lui, lire est une respiration. Il m'a donné les moyens de m'enrichir au quotidien.

Enfin, mademoiselle L. professeur de philosophie, et madame F, toutes deux au lycée, se rejoignaient pour aider au mieux leurs élèves. L'une m'a permis de grimper au plus haut de la réflexion, du questionnement, de l'ajustement de l'esprit, dans une bonne humeur renouvelée. Elle m'a amené progressivement à une pensée plus adulte, plus large, sans jamais me demander de renoncer à ce en quoi je croyais. Elle nous donnait à comprendre que les racines et la largeur de vue n'étaient pas incompatibles, bien au contraire.

Madame F. a accompli pour sa part un petit miracle : voyant mes notes de philo, elle est venue m'expliquer qu'il n'y avait aucune raison de ne pas évoluer en maths, la logique de l'une aidant l'autre. Elle me permit de balayer six ans de haine des maths, provoquée par un enseignant humiliant. Elle me remit sur les rails avec confiance, comprenant pourquoi je ne comprenais pas. Pragmatique, elle m'encouragea dans tous les domaines où je pouvais rattraper mon retard, écartant sans hésiter ce qui me demeurerait étranger.

En écrivant ces mots, je vois chacun de leurs visages. C'était il y a longtemps – certains sont peut-être au ciel. Néanmoins je n'oublie pas. Je ne les oublie pas. J'enseigne à mon tour – preuve s'il en est de tout ce qu'ils m'ont transmis, et peut-être le moyen le plus sûr de leur montrer ma reconnaissance, entrer à mon tour dans cette belle chaîne de la transmission ! » *Laure*

*Textes recueillis par S. P.*

### Aude : la confiance d'un professeur

« Une immense gratitude à ce professeur d'économie, en Terminale. Cette femme était le professeur principal de l'élève assez peu brillante en économie que j'étais.

Réunion parents-prof : "*J'ai confiance... Aude fera son chemin et elle fera ce qu'elle veut faire*" J'ai gardé ça en tête toutes mes études et effectivement, aujourd'hui je fait un métier qui me passionne. » *Aude*



## Vie professionnelle : les défis des débuts

**S'affirmer face à ses supérieurs hiérarchiques et ses collègues, comprendre les codes, répondre aux remarques, assumer sa foi... Il n'est pas toujours simple d'entrer dans le monde de l'entreprise. Entretien avec Sandrine Claret, coach professionnelle certifiée, qui a notamment été directrice des ressources humaines dans un cabinet d'avocats parisien.**

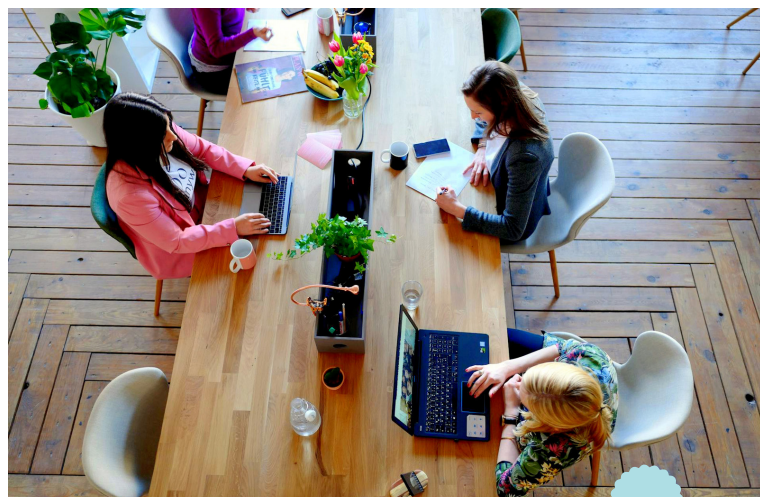
**Zélie : Quand on entre sur le marché du travail, faut-il chercher le poste « idéal », ou dire oui à un emploi qui ne nous enthousiasme pas beaucoup ?**

**Sandrine Claret :** Il existe heureusement une marge entre un poste idéal et un poste peu enthousiasmant. Il me paraît important de se poser d'abord, et de se demander : « *Quel sens je veux donner à ma vie professionnelle ? Qu'est-ce que je veux retrouver dans mon job ?* » Si on ne se pose pas ces questions, elles risquent de revenir en boomerang plus tard. Bien sûr, je ne parle pas ici des situations où l'on cherche en urgence un job alimentaire. Néanmoins, une fois que l'on a intégré son travail à un chemin de vie, on peut réfléchir de manière globale. Par exemple, peut-être que ce poste va me donner une bonne formation, parce que c'est une entreprise de référence.

Ensuite, quand on répond à une annonce, se renseigner sur l'entreprise permet de creuser des points importants en entretien d'embauche. Ces recherches peuvent notamment s'effectuer sur LinkedIn et d'autres réseaux sociaux, auprès de personnes qui ont travaillé pour cette société et auxquelles on peut poser des questions ; ou encore sur le site Glassdoor, où l'on trouve des avis sur les entreprises, donnés par les salariés.

**Comment s'affirmer de manière juste, en restant soi-même ?**

Cela implique d'avoir une certaine confiance en soi et une estime de soi. Il est difficile de se faire respecter,



Pexels

si on ne se respecte pas soi-même. S'affirmer, c'est être fidèle à ses valeurs et à son éthique. C'est être humble et reconnaître sa propre insuffisance, mais ne pas « s'écra-ser ». C'est avoir des idées claires sur ce qu'on accepte, et ce qu'on n'accepte pas : « *Je ne suis pas d'accord, pour telle raison.* »

Quand on dit non, on peut proposer autre chose et prendre des initiatives. Si un collègue ou un supérieur hiérarchique propose quelque chose d'illégal ou qui ne nous semble pas juste, on peut dire non et suggérer une autre manière de faire. Il est important de poser des limites à bon escient, en mettant les formes. Dès le départ, on peut « border son territoire », en disant par exemple : « *Je ne travaille pas le week-end, je pars à 19 heures et je suis efficace la journée.* » En fait, une entreprise sait de quelle personne elle pourrait abuser ; ce n'est pas de celle qui a une posture claire et alignée.

J'ai rencontré plusieurs jeunes qui n'osaient pas poser de limite, qui se mettaient en « position basse ». Il y a souvent, derrière, la peur de ne pas plaire, peur du conflit, peur de ne pas être légitime... Même si on est jeune, on est un adulte ! Si l'on a été recruté, c'est que l'on a des choses à apporter à l'entreprise. Il est important de se faire respecter.

**De quelle manière comprendre les codes de l'entreprise ?**

Ces codes viennent d'une culture de l'entreprise qu'il est important de questionner avant d'intégrer celle-ci. Si on n'est pas d'accord avec ces codes, on peut se demander si on a sa place dans l'entreprise, car il faudra nous y adapter.

Ainsi, j'ai connu une société où on entrait en quelque sorte dans une famille, on connaissait les conjoints de ses collègues. Les collaborateurs et leurs conjoints se voyaient souvent le soir lors d'*afterworks* et de week-ends durant l'année auxquels il était impératif de participer. Mieux



Sandrine Claret, coach professionnelle, nous délivre ses conseils pour vivre au mieux les débuts en entreprise.

vaut adhérer sur le principe avant d'intégrer une telle entreprise !

Il est important d'être en observation : utilise-t-on le tutoiement ou le vouvoiement ? Les portes sont-elles ouvertes ou fermées ? Déjeune-t-on ensemble ou non ? Comment s'habille-t-on ? Y a-t-il une culture de l'écrit ou de l'oral ? Si on écrit un courrier électronique, met-on d'autres collègues en copie ? Il ne faut pas hésiter à poser des questions. Parfois, il existe un livret d'intégration ou une journée d'intégration qui permet d'acquérir des clés de compréhension.

### Comment gérer son temps de travail, sans se disperser, ni se retrouver sous l'eau ?

Pour être rigoureux et organisé, on peut commencer par supprimer toutes les notifications non essentielles et les alertes d'arrivée de mail, car beaucoup de choses peuvent attendre, en réalité. De plus, ça permet de rester concentré.

Quand un travail nous est demandé, on peut solliciter un délai, et non le réaliser tout de suite ! Si ce délai nous semble très court, on peut demander pourquoi et négocier si besoin.

Anticiper et planifier vont permettre de ne pas répercuter sa désorganisation sur les autres. On peut utiliser la matrice d'Eisenhower, avec sa double entrée qui distingue l'urgent de l'important. Ce qui est urgent et important est à faire. Ce qui est important mais pas urgent peut être planifié. Ce qui est urgent mais pas important pourra éventuellement être délégué. Enfin, ce qui est ni urgent ni important n'a peut-être pas besoin d'être effectué – même si on l'a « toujours fait ».

Concernant les tâches qui nécessitent de la concentration, la méthode Pomodoro propose de se concentrer pendant 25 minutes, de faire une pause de 5 minutes pour se dégourdir les jambes, de travailler 25 minutes, puis une pause de 5 minutes, puis 25 minutes de travail, puis de s'arrêter 20 minutes ; et de recommencer. On est ainsi beaucoup plus concentré, structuré et organisé.

Aux personnes qui entrent dans notre bureau et nous interrompent dans notre tâche, on peut demander : « Excuse-moi, est-ce que c'est urgent ? Est-ce qu'on peut en parler plus tard, ou se fixer un rendez-vous ? » C'est parfois difficile à dire, car on a peur de ne pas être aimé ou de donner une mauvaise image de soi. On a cependant besoin de se respecter les uns les autres, et d'exprimer ses besoins, avec les formes bien sûr.

Si l'on finit tous les soirs à 22 heures parce qu'il y a « urgence », c'est qu'il y a peut-être un problème d'organisation de l'entreprise. Dans ce cas, il est de notre responsabilité d'alerter le manager. On a le droit d'avoir une vie en dehors du travail ! Plus on dit les choses, plus on évite les incompréhensions.

### Que faire si l'on reçoit des remarques négatives ou désagréables ?

J'invite la personne à s'interroger dans un premier temps, pour savoir si la remarque est fondée ou non. Si elle est justifiée, il est conseillé de demander des précisions : « Peux-tu m'expliquer ? », « Peux-tu donner des exemples ? »

Une remarque constructive aide à comprendre et à progresser. Elle peut être prise comme un cadeau.

Il est préférable d'éviter de se justifier sur le moment sous le coup de l'émotion : souvent ça énerve davantage. Mieux vaut écouter, remercier pour le retour, et proposer d'en discuter pour trouver une solution.

Si la remarque est orale et qu'elle nous déstabilise, on peut prendre quelques secondes pour respirer avant de répondre. La respiration est un très bon moyen de garder son calme. Si la remarque nous est adressée par mail, il est conseillé de demander un rendez-vous pour échanger oralement sur le sujet. L'écrit devient vite source d'incompréhension.

Quand notre interlocuteur adopte un ton désagréable, j'invite à toujours rester calme et factuel. Notre posture pourra avoir un effet modélisant pour lui. S'il se montre très énervé, nous sommes en droit de lui proposer de nous revoir à un autre moment plus propice à la discussion.

Je sais que c'est parfois difficile à demander, mais gardons en tête que le responsable hiérarchique n'a pas tous les droits.

### Et en cas de plaisanteries douteuses, misogynes par exemple ?

Je recommande de ne pas les laisser passer. Il est important de mettre un cadre dès son arrivée dans l'entreprise. Il y a plusieurs manières de réagir ; soit neutre et factuelle : « Je ne trouve pas ça drôle » ; soit en demander des comptes : « Tu peux m'expliquer ? Je n'ai pas compris. » Ces questions peuvent désarçonner notre interlocuteur. Ou bien ferme : « Je préfère qu'on évite ce genre de remarque. » Ou encore : « Ah, tu trouves ça drôle ? Moi pas. » L'idée est de faire comprendre clairement qu'on ne cautionne pas.



## Comment choisir un coach professionnel, dont les pratiques soient compatibles avec la foi chrétienne ?

**Sandrine Claret donne son éclairage** à ce sujet. « Rappelons la définition du coach professionnel : *"Le coach professionnel est un accompagnateur du changement et du développement des personnes, des équipes et des organisations. Sa mission est d'aider le client à trouver ses propres solutions, en le rendant acteur et responsable de son évolution."*

**Le premier point à vérifier** est sa certification. Dans le vocabulaire ambiant, le terme de coach veut tout dire et rien dire. Toute personne qui est en posture d'accompagnement se dit facilement coach. Or, le coaché offre toute sa vulnérabilité. Sans une éthique solide et éprouvée, il est facile de tomber dans la manipulation, consciente ou non.

Le coach certifié, pour exercer, doit respecter un certain

nombre de règles. Il doit adhérer à une fédération (type EMCC, ICF, SF Coach) qui impose de respecter une déontologie du métier et notamment neutralité, respect des convictions du client et confidentialité. Il doit se former régulièrement dans sa pratique et être supervisé.

**Une fois ces points validés** – généralement lisibles sur le site Internet ou profil LinkedIn –, lors du premier entretien, j'invite à demander au coach quelles sont ses méthodes et ses pratiques.

**Voici quelques pratiques** et méthodes compatibles avec la foi chrétienne et couramment rencontrées – la liste n'est pas exhaustive – : coaching humaniste, coaching existentiel, coaching systémique, coaching cognitif et comportemental, coaching narratif, coaching orienté solutions, logothérapie... Les mots clés associés seront : objectifs, ressources, valeurs, sens, liberté, responsabilité ou encore authenticité.

À ces méthodes peuvent être annexées tout un tas de pratiques plus ou moins ésotériques.

On peut déceler des signaux d'alerte si le coach implique la personne dans des rituels, méditations guidées floues ou « spirituelles » imposées, prétend détenir un « savoir caché », propose des pratiques non expliquées, refuse de répondre sur ses méthodes, dit « *Faites-moi confiance* » sans transparence, recourt à un langage flou sur les esprits, guides, ancêtres, totems, ou encore fait référence à des guides spirituels.

Certains mots éventuels méritent d'être clarifiés : énergie, alignement cosmique, univers, guides spirituels, rites, esprits...

**N'hésitons pas à demander** des références avant de rencontrer un coach. Si nous avons le moindre doute, il est parfaitement légitime de dire "Je ne suis pas à l'aise avec vos pratiques" et de changer de coach. Le coaching repose sur la liberté et la confiance : si ce n'est pas respecté, il faut arrêter. »

Si les plaisanteries se répètent, il faut en parler à la hiérarchie ou encore aux ressources humaines. Ce sont des sujets sérieux.

## Comment assumer sa foi chrétienne de manière ajustée ?

La façon dont les uns et les autres vivent leur foi au travail est très personnelle. Je recommande évidemment d'être cohérent entre sa foi et ses actes. C'est à travers notre façon d'être que nous allons interpeller, ou pas.

Certains raconteront facilement qu'ils vont à la messe le dimanche ou qu'ils reviennent d'un pèlerinage, d'autres non. Pour ma part, je conseillerai de ne pas hésiter à dire que nous ne pouvons pas participer à l'*afterwork* le soir du mercredi des Cendres parce que nous allons à la messe. Sans faire de prosélytisme, il est juste d'exprimer que nous avons certains engagements.

Les gens n'hésitent pas à dire qu'ils reviennent d'une retraite de yoga, alors pourquoi pas assumer de revenir d'une retraite dans un monastère ou d'un pèlerinage, ou d'avoir fait baptiser son enfant le week-end précédent ?

Dans la majorité des cas, les personnes sont respectueuses, voire curieuses. Cela peut être une façon d'ouvrir la discussion avec des interlocuteurs qui seront heureux

d'approfondir l'échange. Vous allez peut-être permettre ainsi de libérer la parole d'autres personnes, elles aussi pratiquantes et qui n'osaient pas le dire.


Récemment une de mes amies me racontait qu'une personne de son service s'était tournée vers elle pour lui demander des informations pour être baptisée, car elle la savait catholique.

Comme pour tout, tout est dans l'art et la manière de se positionner. Assumons d'être chrétien. Nous n'avons pas à en avoir honte, au contraire !

*Propos recueillis par Solange Pinilla*





A photograph of a dark green wooden door with a circular window in the center. The window has a golden, sunburst-shaped handle. The door is set in a wall of peeling yellow paint. To the left, a terracotta pot is visible. The door is heavily decorated with white, star-shaped flowers and green leaves, which are draped over the top and sides of the door frame.

« J'étais nu, et vous m'avez habillé ;  
j'étais malade, et vous m'avez visité.  
chaque fois que vous l'avez fait  
à l'un de ces plus petits de mes frères,  
c'est à moi que vous l'avez fait. »

*(Mt 25, 36-40)*



# Aider les aidants



Pexels

**I**l y a un an, à l'occasion de la Journée nationale des aidants qui a lieu chaque année le 6 octobre, l'émission « *Aidants : il est temps de les aider* » sur France 5 a proposé à deux personnalités de venir expérimenter la vie d'un aidant, pendant 48 heures.

Dans deux épisodes émouvants – disponibles en ligne –, on voit l'acteur Bruno Solo prendre la place de Lauriane, 42 ans, dont le mari Thierry est atteint de la maladie de Charcot ; Bruno va aider celui-ci à manger, discuter et rire avec lui, se rendre à la boulangerie – non accessible en fauteuil roulant –, l'emmener aux toilettes...

Quant à l'actrice Clémentine Célarié, elle va remplacer pendant deux jours Catherine, 42 ans, dont le fils Ryan de 21 ans est en fauteuil roulant en raison d'une tumeur à la moelle épinière. Pendant ce temps, le présentateur Théo Curin – lui-même avec un handicap – emmène chaque aidante rencontrer des professionnels, qui vont l'aider à se ressourcer et la conseiller.

Outre l'humanité des deux célébrités devenues aidantes le temps d'un week-end, ce qui frappe dans cette émission, c'est la difficulté des deux aidantes habituelles à se concevoir comme telles. « *Ce n'est pas notre métier d'être*

*aidante, on n'a pas choisi cela* », souligne Lauriane. Pour elles, c'est simplement une évidence de prendre soin, pour l'une de son mari, pour l'autre de son fils, et on voit le lien étroit et affectif qu'elles entretiennent avec leur « aidé ».

Être aidant, comme pour 9 millions de Français, est davantage qu'un lien familial « normal » ; c'est une relation d'aide, asymétrique, avec un proche malade ou âgé, comme nous allons le voir dans ce dossier. Le rôle d'aidant – un mot apparu en France dans les années 1980 et 1990 – concerne de plus en plus de personnes, notamment en raison du vieillissement de la population et du développement du maintien à domicile, ainsi que de l'hospitalisation à domicile.

Pour autant, la personne âgée ou malade peut aussi beaucoup apporter à son proche aidant. Dans les magnifiques *Pensées sur la vieillesse* parues chez Yeshoua éditions, Mgr Dominique Rey, évêque émérite de Toulon, affirme par exemple : « *Lorsque la sénilité, la perte d'autonomie (...) s'emparent peu à peu de son territoire et dépossèdent de tout, il ne reste par défaut que l'être. L'être à soi. L'être aux autres.* »

Solange Pinilla

## Aider sans s'épuiser

**Annick Taquet-Assoignons**, psychologue clinicienne notamment auprès de personnes atteintes d'un cancer et de leurs proches, a remarqué pendant la crise du Covid-19 qu'elle se sentait envahie par le découragement et les doutes : « *Je n'étais plus sûre de pouvoir continuer longtemps à écouter et aider les personnes en souffrance.* » Elle s'est demandée s'il s'agissait d'une « fatigue compassionnelle », cet état d'épuisement et d'usure généré par la souffrance de la personne à qui l'on vient en aide, identifiée par Carla Joison



en 1992. Elle a également réfléchi à « *un portrait-robot de ces humains épuisés d'avoir trop porté* », et, plutôt que le terme de « *valeureux petit soldat* » dont elle était surnommée, elle a pensé au « *sauveur* », ce rôle détecté par Stephen Karpman dans son « *triangle dramatique* ». De fait, les aidants et les

soignants peuvent – certains plus que d'autres – être tentés malgré eux de se glisser dans le costume du sauveur, qui veut, plus que tout, résoudre les problèmes des autres. Ce rôle remonte parfois à l'enfance.

« *Sauveur* » ou non, l'aidant trouvera un bénéfice à ne pas considérer le temps pour se ressourcer lui-même comme une preuve d'égoïsme, mais plutôt de respect de soi. L'auteur du livre propose quelques pistes pour augmenter son estime de soi, apprécier le soutien des autres, aller chercher de l'aide, poser des limites et s'affirmer. De fameux défis à relever ! *S. P.*

## Charlotte, aux côtés de son père âgé

**Une semaine par mois, Charlotte Taillandier se rend chez son père à 800 km de chez elle. Elle suit également à distance son accompagnement. « J'y pense tout le temps », explique-t-elle. Ce dont elle aurait besoin, c'est de se sentir moins seule dans ce rôle d'aidante.**

« *M*on père de 88 ans, âgé et veuf, vit seul dans une grande maison à la campagne dans la région de Toulouse, raconte Charlotte Taillandier. Je suis la seule de ses enfants à être proche de lui. En 2021, j'ai décidé de l'aider de manière active, car je ne voulais pas qu'il soit complètement seul. De plus, même s'il a encore toute sa tête, il perd en autonomie. »

Une fois par mois environ, Charlotte, 54 ans – elle est mariée et n'a pas d'enfant –, prend le train depuis Paris, où elle vit et travaille. Elle traverse la France pour arriver chez son père, dans le Tarn : « Je récupère une voiture à Toulouse, et je roule jusqu'à cette maison isolée ». Elle y passe une semaine en télétravail. Sur place, elle prépare le déjeuner et le dîner pour son père et elle, s'occupe de la vie de la maison – factures, impôts... –, gère les relations avec les médecins.

**Le reste du temps**, elle suit à distance le planning de l'aide à domicile qu'elle a mise en place pour son père, avec l'ADMR (Aide à domicile en milieu rural) et l'entreprise Petits-fils – la moitié du coût de cette aide à domicile étant d'ailleurs déduite des impôts grâce au chèque emploi service.

« Je supplée au fur et à mesure que la situation évolue, raconte Charlotte. Au début, les personnes de l'aide à domicile venaient trois fois par semaine. Maintenant, quelqu'un passe tous les jours. » Elle ajoute : « J'ai un bon contact avec une personne de l'équipe de l'ADMR, et j'échange avec elle à



© Coll. particulière

“

Gérer la vie de mon père  
est devenu  
une préoccupation quotidienne. ”

propos de mon père. Par exemple, nous mettons en place la gestion des courses, les conduites... »

Charlotte gère également à distance l'entretien de la maison, ancienne, notamment quand il y a tel ou tel problème suite à un orage, un gros coup de vent.

« En 2024, j'ai pris conscience que j'étais une aidante, notamment en termes de charge mentale. Je gère la vie de mon père et c'est devenu progressivement une préoccupation quotidienne ! Cela m'accapare, j'ai moins de temps pour moi. Étant donné que deux week-ends par mois, je suis dans le train pour aller voir mon père ou rentrer à Paris, j'ai moins de temps pour ma vie sociale. »

**La relation de la fille avec son père** a pris un nouveau tournant. « Je fais tout cela, parce que je ne conçois pas que mon père puisse rester seul dans ce moment de sa vie. Je le vois comme un devoir envers lui, par souci de charité. C'est pourtant une implication qui est lourde. Nous avons pris cette décision en couple, car mon mari se retrouve seul pendant tout ce temps. Cependant, aider mon père me semble très évident. »

Charlotte voit un autre sens dans cet accompagnement auprès de son père : « C'est une opportunité de vivre une relation avec lui que je n'ai pas vraiment eue jusqu'ici, avec une certaine intensité. Il me raconte son enfance, sa vie professionnelle. C'est une façon de le découvrir dans une autre relation, d'adulte à adulte. Les personnes âgées ont tellement de choses à partager. Capter ce moment-là est une grande richesse, malgré les contraintes. »



**Elle ajoute :** « J'essaie de respecter l'étape où il en est, de ne pas le forcer. Par exemple, mon père, qui était chef d'entreprise, ne voulait pas, au départ, que des personnes extérieures viennent prendre soin de lui. Pour le laisser prendre des décisions et s'impliquer, je lui ai dit : "Tu vas faire un recrutement, c'est toi qui vas choisir les personnes qui vont venir chez toi". »

Lorsque nous demandons à Charlotte si elle attend de la reconnaissance de la part de son père, elle confie : « Je pense qu'il ne me voit pas comme une aidante, mais comme sa fille qui vient lui donner un coup de main. Il reconnaît que je l'aide pas mal. »

**En 2024, Charlotte a suivi** une formation gratuite proposée par l'Association française des aidants. « Il s'agit de 6 séances le jeudi soir en visio. J'ai rencontré des personnes de situations très différentes : par exemple, certaines ont des parents qui ont un cancer, d'autres des parents âgés... Tous sont mus par le désir d'accompagner leurs parents au mieux. Étant donnée leur résilience, pour moi, ce sont des héros du quotidien ! Je pense à une femme qui aidait sa mère, sa fille anorexique et son fils ayant des troubles psychotiques. Ces aidants gardent la force de s'impliquer auprès de vies dans leur fragilité. »

**Pendant cette formation** dispensée par Marina Al Rubaei – auteur de *Les proches aidants pour les nuls*, qui a vécu avec des parents sourds-muets et a toujours été aidante –, Charlotte a pris du recul sur son rôle d'aidante. « Pendant ce parcours, chacun s'interroge sur ce qu'est pour lui la maladie, sur son rôle d'aidant... D'habitude, on se sent assez seul à tenir son rôle d'aidant, et on n'en parle pas au bureau. Cette formation a été un sas pour discuter. On y apprend aussi les ressources et les dispositifs que l'on peut mobiliser, tels que les congés de proche aidant, les aides financières, ou encore une subvention pour aménager le logement au rez-de-chaussée. »

**Charlotte n'aime pas vraiment** le mot « aidant », à cause de sa sonorité : « Je ne l'utilise pas ; je dis que je m'occupe de mon père. » Elle plaide cependant pour une meilleure reconnaissance de ce statut, qui prend tant de place dans sa vie. De plus, ce rôle lui semble parfois un peu flou. « Au début, je m'occupais de régler ses factures mais j'ai appris que l'on ne peut pas faire ce que l'on veut.

## Aidants : le conseil de Charlotte

**Quelle suggestion ferait-elle** pour soutenir un aidant ? « Je lui dirais de ne pas se laisser trop happer. Charité bien ordonnée commence par soi-même. Il faut trouver un moment ressource : de la lecture, de la natation, ou de la musique par exemple. On peut ainsi puiser son énergie personnelle, pour la donner aux autres ensuite. Sinon, on se laisse phagocyter – d'autant que les personnes fragiles sont parfois très en demande. Cela peut être dur de laisser la personne à nouveau seule. Il faut donc raviver sa force intérieure en permanence : telle est la clef, pour moi. »

“

Aider le plus fragile, du début à la fin de la vie, est un acte de charité.

”

Il faut mettre en place un cadre juridique – une procuration. Même s'il n'y a pas de tutelle ou de curatelle, on doit pourtant parfois prendre certaines décisions pour la personne... De même, il n'est pas toujours simple d'être ajustée entre ce que voudrait mon père, et ce qui est bon pour lui. La maison ne m'appartient pas, et pourtant, je dois gérer des travaux. On a une place un peu intermédiaire ; on est la main, puis l'épaule, puis la canne, puis le fauteuil. On supplée, on est un étai. »

**La foi chrétienne de Charlotte** joue un rôle important dans son rôle d'aidante : « Aider le plus fragile, du début à la fin de la vie, est un acte de charité. Il serait inhumain de laisser des proches vivre la dernière partie de leur vie complètement seuls. Je prie aussi pour mon père tous les jours. La prière me donne du courage, tout comme l'Eucharistie. Cela est nécessaire afin de bien discerner, quand je me demande : "Quelle est la meilleure réponse à ce problème pour mon père, là où il en est ?" » Pouvoir faire appel à l'Esprit Saint est précieux face à ces interrogations.

S. P.



## DÉCOUVREZ

sur « Zélie - Le Podcast »



Épisode 45  
**Clémentine Petzl**  
« La maternité m'a beaucoup pacifiée »

.....

• [magazine-zelie.com/le-podcast](https://magazine-zelie.com/le-podcast) •

# Colette Roumanoff, aimer en aidant

**Colette Roumanoff, auteur – elle a, entre autres, co-écrit des sketches de sa fille Anne – metteur en scène et conférencière, a accompagné durant dix ans son mari Daniel, atteint de la maladie d'Alzheimer, jusqu'à la mort de ce dernier en 2015.**

**Elle fait siens ces mots de Françoise Dolto : « La vie n'est pas toujours comme on voudrait, mais tu t'en sortiras si tu prends les choses du bon côté ».**

**A** travers son témoignage émouvant et sa réflexion profonde sur l'accompagnement d'un proche dépendant, Colette Roumanoff désire avec *Le bonheur plus fort que l'oubli*, paru en poche chez Points en 2024, « que ce livre permette aux aidants qui le souhaitent de vivre leur parcours sans regretter le passé ni craindre l'avenir, de trouver l'attitude et la manière d'agir qui vont les satisfaire et les apaiser, et par-dessus le marché, rendre leur malade heureux ». Si certains passages concernent spécifiquement les patients touchés par Alzheimer et leur entourage, son propos dépasse le contexte de cette pathologie.

Cet ouvrage n'est en rien « l'appartement-témoignage » de la relation aidant-malade. L'autrice partage avec réalisme, honnêteté, simplicité et humour les difficultés, erreurs, découragements mais aussi les petites victoires et joies du quotidien. Ses « indications » aux malades et aux aidants sont tirées de son expérience concrète. Cela donne à ses mots force et crédibilité.

Lorsque le diagnostic est inéluctable, Colette éprouve angoisse et désarroi. Le sol se dérobe littéralement sous ses pieds : elle chute dans la rue. Elle sent pourtant que le bonheur n'est pas hors d'atteinte. Elle décide de ne pas subir la situation et de consentir à « ce qui [lui] tombe dessus » pour recouvrer la liberté et retrouver son bien-être : inutile en effet de perdre de l'énergie à « haïr la maladie ». Elle revoit ses priorités avec une intelligence et une volonté qui forcent l'admiration.



© Coll. particulière

COLETTE  
ROUMANOFF  
**LE BONHEUR  
PLUS FORT  
QUE L'OUBLI**  
COMMENT BIEN VIVRE AVEC ALZHEIMER



Son objectif, par amour pour son mari : maintenir une relation de qualité.

Refusant les vaines projections sur un avenir angoissant et par définition incertain, elle choisit de vivre pleinement le présent. Cela lui permet de goûter les cadeaux qui surviennent – un sourire, un regard qui s'éclaire, une parole affectueuse – et d'avoir l'esprit libre pour observer son mari et décrypter son comportement.

Elle soutient son mari sans l'étouffer et déploie une créativité impressionnante pour lui permettre de rester autonome le plus longtemps possible : lorsqu'il ne trouve plus la lumière dans l'obscurité, Colette place un ruban fluorescent sur une lampe de poche. Le problème est (temporairement) résolu et leurs conditions de vie à tous deux sont améliorées.

Elle se met à la place de Daniel sans projeter sur lui ses propres sentiments. Avec un infini respect, elle prend en considération les limites de son mari, sans l'infantiliser : « Il faut surveiller Daniel comme un enfant de deux ans... mais ce n'est pas un enfant ». La maladie, si elle le prive peu à peu de ses capacités, ne lui enlève pas sa dignité d'adulte.

Elle cherche les causes des réactions de son mari, sans jamais les juger insensées : elle comprend qu'une attitude agressive ou une anxiété manifestée par d'usantes questions répétitives sont souvent liées à une douleur physique, mal de dents, ou problème digestif.

Enfin, elle « chasse la tristesse », reste attentive à ses propres ressentis et à ses besoins, certes pour « tenir », mais aussi pour être d'humeur sereine et maintenir un climat apaisant. Elle sait que l'aidant n'est pas un sauveur, n'a pas toutes les solutions et a besoin de « sas de décompression ». Elle sait donc demander et accepter de l'aide.

Colette Roumanoff a créé avec sa fille Valérie une pièce de théâtre pour rire et réfléchir autour de la maladie d'Alzheimer, *Plus fort que l'oubli* (à partir du 20 septembre à L'Apollo Théâtre à Paris), ainsi que des ateliers-théâtre pour les aidants et les soignants confrontés à cette maladie.

Marion Naux



# Du soutien pour les aidants

**De plus en plus, les pouvoirs publics et la société civile se mobilisent pour soutenir les aidants dans leur précieuse mission, du parent de l'enfant handicapé à celui qui aide sa mère ou son père âgé. Il est vrai que solliciter de l'aide demande du temps, mais pour un bénéfice durable le plus souvent. Voici quelques pistes.**

- **Des aides financières.** Dans le millefeuille administratif français, il existe d'abord des aides pour la personne aidée : la personne handicapée de moins de 60 ans peut demander la PCH (prestation de compensation du handicap). En cas de faibles ressources, elle a droit à l'AAH (allocation aux adultes handicapés) ; l'Aeeh (allocation d'éducation d'enfant handicapé) complète le revenu de parents d'enfants handicapés. Une personne âgée peut bénéficier de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) ou en cas de faibles revenus de l'Aspa (allocation de solidarité aux personnes âgées). D'autres aides existent.

Pour les aidants qui ont réduit ou cessé leur activité professionnelle, il existe l'Ajpa (allocation journalière du proche aidant). Le congé de proche aidant permet au salarié d'arrêter de travailler pendant 3 mois (renouvelables) pour s'occuper de son aidé, tout en étant indemnisé par l'Ajpa. Les collègues d'un aidant peuvent lui donner des RTT ou des jours de congé. L'aide au répit consiste à permettre à l'aidant de se reposer, en finançant un accueil de jour, hébergement temporaire ou relais à domicile.

On trouvera de nombreuses informations sur les aides publiques sur [pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr), [monparcours handicap.gouv.fr](http://monparcours handicap.gouv.fr), [service-public.fr](http://service-public.fr) ou encore [maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr)

Pour être certain de recevoir les aides dont vous pouvez bénéficier, vous pouvez contacter l'assistante sociale du CCAS (Centre communal d'action sociale) de votre commune, de l'hôpital ou de l'Assurance maladie.

- **Un accompagnement global.** Des mutuelles proposent un soutien spécifique aux aidants. Par exemple, Harmonie mutuelle propose dans son service d'assistance du soutien psychologique, la recherche de solutions de répit, ou encore l'organisation du maintien à domicile. Contactez votre mutuelle pour savoir si elle propose un soutien de ce type.



Pexels

Par ailleurs, des acteurs indépendants tels que des techniciens de l'accompagnement social peuvent vous épauler. Par exemple, Clara Chauchard, qui a un diplôme de « Technicien coordinateur de l'aide psychosociale à l'aidant » a fondé Paumy & Vous, service par lequel elle évalue les besoins de l'aidant et propose un plan d'actions.

- **Des rencontres entre aidants.** Le Café des aidants est proposé par l'association française des aidants, qui indique : « Ils sont co-animés par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants. À chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu d'aidant. L'objectif est de vous offrir un lieu dédié, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial (un café associatif, un bar, un restaurant, etc.). » Il en existe dans toute la France (carte [ici](#)) et pour les autres, le Café est aussi proposé en distanciel.

L'association Nouveau Souffle propose des groupes d'entraide, des ateliers thématiques (par exemple, le 20 septembre 2025 : « Mon proche n'est plus le même », ou le 7 octobre : « Hypersensible et aidant »), mais aussi des accompagnements individuels, des séances de déconnexion ou encore des séjours de répit.

Si le proche aidé a une maladie, une ou plusieurs associations existent peut-être en lien avec cette pathologie, et pourront apporter du soutien à l'aidant.

- **De l'aide pour les jeunes aidants.** Le jeune aidant est un enfant ou un adolescent de moins de 18 ans, qui apporte une aide significative régulière à un membre de sa famille, en raison d'une maladie physique ou mentale ou d'un handicap. D'après l'enquête Adocare menée par le projet Jaid (recherches sur les jeunes aidants) sur près de 4 000 lycéens français, 14 % d'entre eux sont aidants, même si beaucoup n'en parlent pas. Plusieurs associations ou plateformes existent pour leur apporter soutien, entraide, écoute et ressourcement : JADE (Jeunes AiDants Ensemble), la pause Brindille, JEFpsy pour les jeunes aidants de proches malades psychiques...

- **Des programmes en ligne pour les aidantes.** Le site « Fabuleuses aidantes » propose pour les aidantes d'un enfant, d'un conjoint ou d'un parent des programmes en ligne gratuits pour se former et améliorer son quotidien : « La pause douceur », « Travailler sans s'épuiser », « Mieux

communiquer avec les professionnels », « L'écriture comme outil thérapeutique », « Rompre avec l'isolement » ou encore « Je préserve mon hygiène de vie ». Le blog des Fabuleuses aidantes propose aussi des conseils ou des témoignages autour du rôle d'aidant (par exemple, un article intitulé « Du corps malade au corps conjugal »).

#### • D'autres professionnels, associations et outils.

Pour améliorer le quotidien de l'aidant et celui du proche, un ergothérapeute pourra donner des conseils – par exemple, un coussin pivotant pour faciliter les transferts fauteuil roulant-siège. Pour les mères d'un enfant malade ou handicapé, il existe les groupes de parole Cœur de maman.

Des plateformes d'écoute existent pour recueillir les confidences et orienter les aidants : le Relais des aidants, Avec nos proches – animé par d'anciens aidants... Certaines initiatives, en accueillant des personnes handicapées (comme l'association À bras ouverts, le temps d'un week-end), soulagent en même temps les proches aidants.

En 2024, le Prix Initiatives Aidants a récompensé 6 projets, parmi lesquelles la plateforme « Aidants et bien+ », qui accompagne l'insertion professionnelle des aidants.

Une astuce pour finir : créer un groupe Whatsapp rassemblant des personnes susceptibles d'aider la personne malade ou âgée et son aidant, avec des nouvelles de l'aidé et des demandes de coups de main. L'application Le Cœur du Nid propose également un réseau d'entraide pour les parents d'enfants ayant un handicap. Se créer un réseau de solidarité, dans la mesure du possible, est précieux.

S. P.

## Quand l'aide vient à l'aidant

Parfois, l'aidant est tellement épuisé qu'il n'a plus la force de faire des démarches à l'extérieur pour obtenir de l'aide. La Maison des Aînés et des Aidants de Paris Centre propose ainsi un dispositif, Aid&Vous, qui se fait au domicile de l'aidant.

Marie Bouchaud, directrice d'Autonomie Paris Saint-Jacques, qui porte entre autres la Maison des Aînés et des Aidants Paris Centre et le site de ressources [centraider.fr](http://centraider.fr), nous raconte le cas d'Anne, 78 ans. Son mari de 81 ans avait un cancer et refusait toute aide autre que celle de son épouse. Épuisée, Anne a pu bénéficier du dispositif Aid&Vous, par lequel des professionnels qui viennent apporter conseils, bien-être et soutien à l'aidant : psycho-socio-esthéticienne, coach en nutrition, médecin, sophrologue, professeur de pilates, psychologue, aromathérapeute, avocate spécialisée en droit de la famille...

« Anne a aussi participé à des activités et événements de notre Maison des aidants, se souvient Marie Bouchaud. Elle s'est appuyée sur nos conseils, a pu s'informer, échanger et rencontrer des personnes qui vivaient des choses semblables, partager ses émotions sans être rejetée et souffler. Cette soupape lui a permis d'accompagner son mari dans de meilleures conditions et de l'aider finalement à accepter les aides que mon équipe lui avait proposées. » S. P.



Découvrez les prochains thèmes :  
les châteaux, la nuit, les fromages...

# Théophile

POUR QUE LES ENFANTS S'ÉMERVEILLENT !

Le magazine des  
**7-12 ans** qui leur montre  
que le monde est beau !

6 n° / an  
39 € seulement !

Abonnez-vous sur  
[www.theophile.fr](http://www.theophile.fr)





## Cultiver la curiosité

EXPO

**PAUL POIRET. LA MODE EST UNE FÊTE** - Musée des Arts décoratifs (Paris)  
Jusqu'au 11 janvier 2026



Connu pour avoir imaginé une silhouette libérée du corset, en 1906, le couturier Paul Poiret a marqué la mode du premier tiers du XX<sup>e</sup> siècle. Son père est marchand drapier. De son côté, il aime l'art et le théâtre, et est engagé chez Jacques Doucet, couturier de nombreuses comédiennes et danseuses. Paul Poiret imagine des tenues colorées, féériques, inspirées de diverses influences, notamment orientales : turbans, broderies, perles... Dans cette exposition au Musée des Arts décoratifs, on peut voir nombre de ses robes et accessoires créés par sa maison de couture parisienne à partir de 1903. En 1911, Paul Poiret part avec son épouse et muse, Denise Boulet, et neuf mannequins, pour une tournée de défilés de mode à travers l'Europe. Il ira aussi aux États-Unis. Marquée par la crise de 1929, sa maison fermera en 1932. L'exposition, dont on aurait pu souhaiter une scénographie plus lumineuse, étant donné son titre, reste un voyage inédit à travers la mode de la Belle Époque et de l'entre-deux-guerres.

*Solange Pinilla*

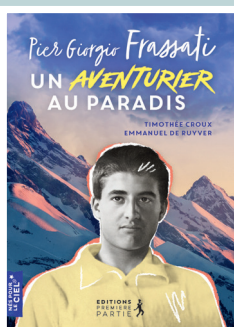
TÉMOI-  
GNAGE

### À MA PLACE

Yaël Braun-Pivet - Buchet-Chastel

En juin 2022, Yaël Braun-Pivet a été élue présidente de l'Assemblée nationale, devenant le quatrième personnage de l'État. Dans cet ouvrage, elle raconte son parcours et ses convictions. Bien sûr, ce livre politique est à lire avec le recul nécessaire : il procède sans doute d'une logique d'auto-promotion ; et l'on n'adhère pas forcément à toutes les décisions de l'auteur, notamment en matière de bioéthique. Pourtant, ce récit est intéressant à plus d'un titre : il raconte comment on peut passer d'avocate (petite-fille d'immigrés polonais et allemands), à mère au foyer de cinq enfants, à des responsabilités aux Restos du Cœur, puis candidate aux législatives de 2017 dans les Yvelines (avec le parti La République en marche) et candidate à la présidence de l'Assemblée nationale cinq ans plus tard. L'auteur affirme son souci d'un travail transpartisan : alors présidente de la commission des Lois à l'Assemblée, Yaël Braun-Pivet a organisé des visites simultanées de prisons avec les députés de la commission, afin de partir du terrain. Ces pages donnent également un point de vue sur les coulisses de l'Assemblée nationale, institution qui nous représente, et la vie politique de ces dernières années. Instructif.

*Élise Tablé*

JEU-  
NESSE

### PIER GIORGIO FRASSATI, UN AVENTURIER AU PARADIS

Timothée Croux, Emmanuel de Ruyver - Éditions Première Partie

Pour découvrir la vie inspirante et la mort édifiante du futur saint Pier Giorgio Frassati, Timothée Croux, séminariste, et le père Emmanuel de Ruyver nous proposent une biographie comme une méditation autour des huit béatitudes, illustrées par la vie et les vertus de Pier Giorgio. Le récit est émaillé de prières, d'axes de réflexion (des « questions de vie » très intéressantes) et de paroles bibliques. Les jeunes dès 14 ans trouveront dans ce livre un chemin de sainteté fait d'aventure, d'amitié, de joie et de charité - et de résultats scolaires mitigés -, qui leur rappellera qu'ils sont tous « nés pour le ciel » (comme l'indique le titre de la collection).

*Marie-Antoinette Baverel*

## Dominique Pérot-Poussielgue, transmettre par l'écrit

Quand Dominique Pérot-Poussielgue était une jeune adolescente, elle avait dévoré les ouvrages de la collection « Signe de Piste ». « *Bien sûr, ils sont parfois un peu idéalistes, mais au moins, ils font fait rêver, grâce à un horizon positif et une histoire saine.* » Une fois adulte, elle publie à son tour des romans, en s'adressant aux jeunes de 12 à 14 ans : « *Le collègue n'est pas un moment très facile, entre le corps qui change et les émotions traversées. Je voulais donner des contenus nourrissants et positifs. Par exemple, dans le roman Jade : portée disparue, paru chez Téqui, j'ai eu envie de donner aux filles et aux garçons de l'espérance et de la confiance envers des adultes-ressource - avec discernement, bien sûr.* »

En plus de l'écriture de romans et d'albums pour enfants et adolescents sur son temps personnel, Dominique est éditrice depuis plus de 25 ans ; elle travaille pour différentes maisons d'édition : Mame, Solar, Fleurus, Rustica, Première Partie ou encore Terre vivante. En plus de cela, elle consacre la majorité de son temps à deux activités : les trois revues de l'association des Scouts d'Europe - *Faveur de jungle, Scout d'Europe* et *Trace ta Route* -,



© Coll. particulière

dont elle est la coordinatrice ; et d'autre part le magazine *Théophile*, destiné aux 7-12 ans. « *Pour celui-ci, ce sont les éditions Magnificat qui m'ont contactée pour le lancement. Je suis la rédactrice en chef : je sollicite les auteurs en amont, je construis le chemin de fer de la manière la plus fine possible, avec des entrées par le jeu, la BD, la photo, la lecture, le documentaire. Ce magazine a très bien pris tout de suite. Le but est aussi de toucher largement ; notamment les enfants coupés de leurs bases chrétiennes.* »

La quadra, qui vit à Orléans avec son mari et leurs filles de 4 et 8 ans, déborde toujours d'idées et de projets, dont le prochain concernera l'âge de sa fille aînée...

Élise Tablé

### QUESTIONNAIRE DE PROUST REVISITÉ

**Une odeur de votre enfance ?** Le garage de l'immeuble où j'ai habité de ma naissance à mes 12 ans, dans le 15<sup>e</sup> à Paris, juste à côté de l'École normale catholique (ENC) où je suis allée de la maternelle à la prépa.

**Le principal trait de votre caractère ?** Une grande sensibilité, qui parfois est une force, parfois une vulnérabilité, mais qui me rend vivante et vraie.

**Un défaut que vous avez ?** L'impatience quand les choses ne vont pas assez vite ou pas comme j'aimerais - ce qui arrive souvent !

**Une source d'inspiration ?** La beauté des paysages de montagne. Les reliefs et les nuances de couleurs. Cet élan vers le ciel. Cela m'inspire pour écrire mes livres, et pour travailler sur *Théophile*.

**La pièce préférée de votre armoire ?** Un foulard Place Saint-Michel rose pâle qui a accompagné avec chic mes dernières dédicaces !

**Une femme qui vous inspire ?** Ma maman. Veuve après 13 ans de mariage, se retrouvant seule avec 4 enfants de 12 à 4 ans... Elle a su nous transmettre une grande force intérieure et toujours une immense espérance.

**Ce qu'un échec vous a appris ?** Que tout ne se fait pas toujours comme je l'aurais désiré. Cela ne retire en rien ma valeur. Alors je continue à déployer mes talents.

**Un mot que vous aimez ?** Lumière.

**Une phrase de la Bible qui vous guide ?** Le psaume 26 : « *Le Seigneur est ma lumière et mon salut ; de qui aurais-je crainte ? Le Seigneur est le rempart de ma vie ; devant qui tremblerais-je ? (...)* J'en suis sûr, je verrai les bontés du Seigneur sur la terre des vivants. Espère le Seigneur, sois fort et prends courage ; espère le Seigneur. »

Propos recueillis par É. T.



## UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

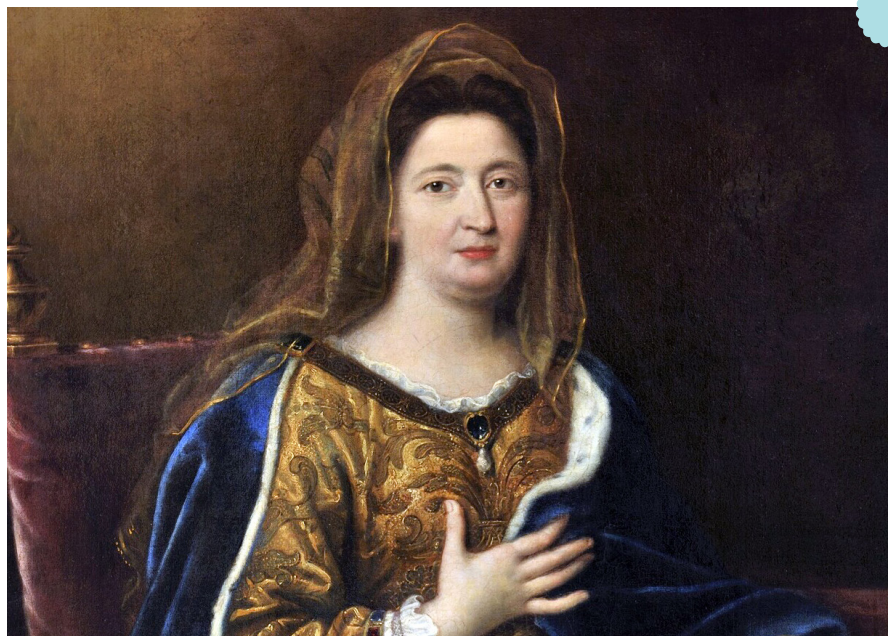
# Madame de Maintenon, plusieurs vies en une

Née à Niort aux alentours du 27 novembre 1635, Françoise d'Aubigné, petite-fille du poète calviniste et homme de guerre Agrippa d'Aubigné, était la fille de Constant d'Aubigné, emprisonné pour ses dettes et son opposition au cardinal de Richelieu. Baptisée dans la religion catholique, mais avec une parenté protestante, Françoise connut d'abord la gêne financière, avec ses deux frères et leur mère. La mort du cardinal libéra Constant d'Aubigné qui, en 1643, embarqua sa famille aux Antilles dans l'espérance d'y faire fortune dans les plantations naissantes. Après avoir commencé son activité, Constant laissa son monde pour retourner en France et y obtenir le gouvernorat de l'île de Marie-Galante. C'est là que Françoise apprit à lire et écrire à partir des œuvres de Plutarque, sous la houlette de sa mère.

En 1646, sans nouvelle de Constant, toute la famille rentra, ruinée. Ce fut d'abord la mendicité dans les rues de La Rochelle, qui marqua profondément l'esprit de Françoise. Placée chez des parents huguenots, elle y retrouva l'aisance matérielle et la stabilité familiale. Suivant la famille de sa marraine, Françoise quitta temporairement Niort pour Paris où elle rencontra pour la première fois l'écrivain Paul Scarron, issu de la noblesse parlementaire, parisienne et frondeuse, hostile à Mazarin. Françoise, de retour à Niort, entama une correspondance avec Paul Scarron, lequel lui proposa, fin 1651, de lui offrir la dot nécessaire pour entrer au couvent, ou de l'épouser. Cette proposition adressée par bravade de la part d'un homme plus âgé de 25 ans et privé de l'usage de ses jambes fut acceptée par Françoise. Elle souhaitait y trouver l'assise matérielle nécessaire à son épanouissement. Devenue en 1652 Madame Scarron, Françoise fut, jusqu'à son décès, le soutien de son mari, contribuant à l'animation de son

salon mondain et à la promotion de ses écrits. Apprenant avec lui l'espagnol et l'italien, perfectionnant son style littéraire et s'enrichissant d'une vaste culture servie par un esprit fin, Françoise était une femme digne et entrant dans la conversation de manière pertinente.

catrice aimante, intelligente et attentive. Cette constance maternelle gagna le cœur du roi. Tandis que pâlisait l'étoile de la Montespan, Madame Scarron devenait une amie de confiance. Grâce aux dons du roi, elle put acheter la seigneurie de Maintenon, non loin de Chartres.



Mignard/Wikimedia commons

**La mort de Scarron**, en octobre 1660, remit l'édifice en cause. À son épouse, il n'avait laissé que des dettes. Françoise reçut bientôt une pension de la reine. Cette somme lui servit à acheter une maison rue des Tournelles à Paris, afin d'en percevoir un loyer. Pour elle-même, elle s'installa dans une maison religieuse place Royale, dans une petite chambre. Cette sobriété lui conféra une certaine gloire dans les salons aristocratiques. À ses soupirants, elle répondait avec amabilité, en repoussant leurs avances.

Cette réputation suscita la confiance de Madame de Montespan, maîtresse de Louis XIV, lorsqu'il fallut trouver une gouvernante pour les enfants qu'elle avait eus de son royal amant. Françoise se révéla une édu-

**Louis XIV ayant repris** une vie sacramentelle régulière à la fin des années 1670, seule l'honnête Madame de Maintenon pouvait conserver une place dans son intimité, en raison de sa réserve et de la droiture avec laquelle elle considérait les choses de Dieu. En 1683, après la mort de la reine Marie-Thérèse, le roi épousa secrètement Madame de Maintenon, consacrant par le mariage une liaison restée jusque là de l'ordre de la chaste amitié.

**Presque reine**, Madame de Maintenon n'eut pas l'influence politique qu'on lui prêta. Le roi lui rendait visite chaque jour, et avec le temps, les solliciteurs se firent nombreux pour en obtenir des grâces. Madame de Maintenon conserva la discrétion qui

avait fait son succès. Épistolière infatigable, elle reçut les personnalités politiques, les militaires et les princes du sang royal. Le roi aimant travailler chez Madame de Maintenon, y recevoir ses ministres ou ses généraux, la connaissance que son épouse secrète avait des affaires du royaume, et l'intérêt qu'elle y portait étaient vastes.

Madame de Maintenon fut animée d'une foi sincère, instruite et nourrie tant par la prière personnelle, la fréquentation des sacrements que par une lecture pieuse régulière, notamment de saint François de Sales.

**Grand œuvre de la dernière partie** de l'existence de Madame de Maintenon, la maison d'éducation de Saint-Cyr, destinée à l'éducation des jeunes filles de la noblesse pauvre, s'inscrivit dans la politique du roi en faveur de ses serviteurs désargentés,

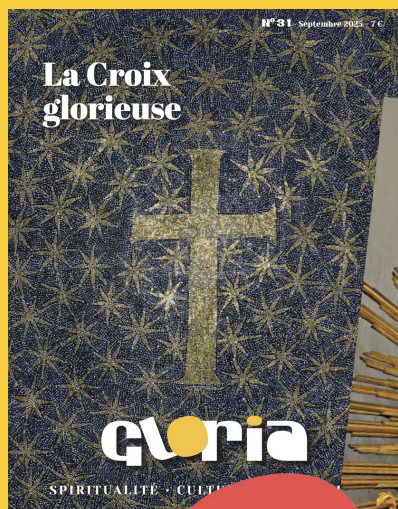
comme les Invalides, les compagnies de Cadets, ou l'ordre de Saint-Louis.

En 1680, Madame de Maintenon rencontra Madame de Brinon, une religieuse éducatrice. Celle-ci reçut des jeunes filles envoyées par Madame de Maintenon, dans sa maison de formation à Montmorency. En 1682, l'institution se déplaça à Rueil. À cette occasion, Françoise fut associée à la direction. Elle y déploya ses principes pédagogiques, comme celui du soutien des plus âgées aux plus jeunes dans l'enseignement et l'éducation, ou la répartition des jeunes filles par classes d'âge, et par groupes au sein desquels une jeune fille et son assistante assure la cohésion et coordination du groupe. Elles apprenaient le catéchisme, l'histoire, le français et la littérature, le calcul et la couture, la musique et la danse pour devenir plus tard de bonnes mères, épouses et gestionnaires de leur patrimoine.

En 1686, l'institution comptait 200 jeunes filles et s'installa à Saint-Cyr, près de Versailles. Il fallait, pour en être, prouver quatre degrés de noblesse en lignée paternelle, et donner la preuve de sa pauvreté. En échange, l'éducation était gratuite. L'enseignement était assuré par une trentaine de demoiselles, vivant en communauté et tenues par des vœux simples, non définitifs. L'école qui naissait était un objet innovant d'institution scolaire. Madame de Maintenon s'investit personnellement dans l'instruction des jeunes filles. Dès 1687, le théâtre tint une place importante dans l'institution. Les jeunes filles jouaient des pièces aux thèmes sacrés. La plus célèbre est *l'Esther*, de Racine.

C'est à Saint-Cyr que Madame de Maintenon se retira à la mort du roi en 1715. C'est là qu'elle s'éteignit en avril 1719.

*Gabriel Privat*

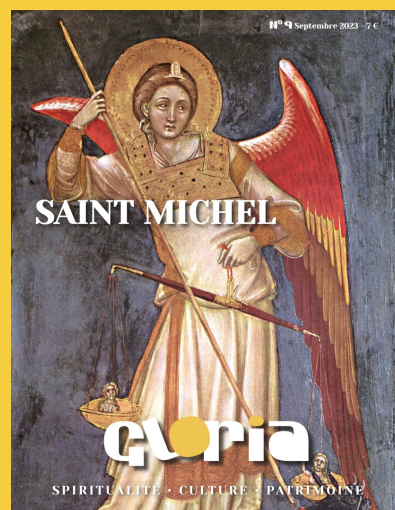


Pour des  
lecteurs de  
10 à 110 ans

# gloria

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

Nouveau !  
Le numéro  
de septembre  
est paru.



LE MAGAZINE QUI VOUS  
ACCOMPAGNE TOUTE L'ANNÉE !

Numéros et abonnements sur [magazine-gloria.fr](https://magazine-gloria.fr)

Une réaction à ce numéro ?

Répondez au sondage, en cliquant ici >

<https://forms.gle/VthfZ2qHTC32jvgv6>

EN OCTOBRE DANS ZÉLIE  
Merveilles de la rencontre