www.magazine-zelie.com • N°58 Décembre 2020

Zélie

100% féminin • 100% chrétien

FANTAISIE
CHAPEAUTÉE

SE LIBÉRER DE
LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

COLOCATIONS
MISSIONNAIRES

Lucie Tailhades
l'aventure vertueuse

Comment
PRIER ?

— www.annekirkpatrick.com —

bonjour@annekirkpatrick.com

09 72 52 39 44

GRAVURE CLASSIQUE OFFERTE

avec le code ZELIE2020

édito

Au milieu des guirlandes lumineuses et des achats de Noël, mais aussi de notre peine de n'avoir pu assister à la messe en novembre en raison de la crise sanitaire, comment vivre un Avent dans la foi ? « *Joie, prière et gratitude sont trois attitudes qui nous préparent à vivre Noël de façon authentique* », affirmait le pape François. Si nous avons déjà parlé de la joie et de la gratitude dans les pages de *Zélie*, la prière mérite qu'on lui consacre cette fois un dossier. Car nous le constatons : mener une vie de prière régulière, au milieu de nos existences bien remplies de personnes vivant dans le monde, n'est pas chose facile. Participer à un groupe de prière ou à un pèlerinage nous soutient dans notre relation avec Dieu. Mais s'asseoir ou s'agenouiller devant une icône, chez soi, dans le silence, peut nous sembler un véritable défi. Peur du vide, de ne pas « réussir » notre prière, sollicitations constantes, fatigue, ou simplement perte de conscience que la prière est vitale… Autant de raisons qui nous amènent à éluder le temps d'oraison. Voici pourtant deux phrases choc pour nous réveiller : « *La prière est une question de vie ou de mort* », déclarait Benoît XVI. « *Celui qui prie se sauve, celui qui ne prie pas se damne* », soulignait saint Alphonse-Marie de Liguori. En un sens, c'est logique : si nous ne sommes pas « branchés » à Dieu, nous nous en éloignons. Pourtant, si un être plus généreux que Mère Teresa, plus prestigieux qu'un chef d'État, plus beau que notre acteur préféré et plus génial que Mozart voulait s'entretenir avec nous, que ferions-nous ? Nous accouririons. Alors, prenons le temps de prier !

Solange Pinilla, rédactrice en chef

SOMMAIRE

4 Veiller

5 Lancer une colocation missionnaire

6 Sainte Barbe, patronne des artilleurs et des pompiers

7 Fantaisie chapeautée

9 Se libérer de la dépendance affective

11 Les bonnes nouvelles de novembre

13 Le prénom, un choix qui a du sens

15 Comment prier ?

16 Les neuf attitudes de saint Dominique

17 Prière : la « méthode des 16 minutes »

18 Des conseils pour l'oraison

19 Livres : suivez le guide

20 Lucie Tailhades, l'aventure vertueuse

21 Eugénie de Montijo, impératrice éclairée

22 La Nativité dans l'art

COURRIER DES LECTRICES

« Je suis une lectrice de la première heure et je n'ai pas loupé un seul de vos numéros. Je voulais d'abord vous féliciter pour votre travail. J'ai été responsable du centre de jeunes du Vatican (2002-2004) et c'est à cette époque que je me suis passionnée pour les questions de la femme et en particulier la vocation de la femme chrétienne. J'ai eu la chance de participer à plusieurs congrès de femmes organisés par le Vatican. Je trouve que votre revue est très équilibrée entre spiritualité et humanité. »

Martine

« J'ai beaucoup aimé la présentation de l'œuvre artistique *(le* Couronnement de la Vierge *de Fra Angelico, ndlr)*. Nous manquons cruellement de culture je trouve, et c'est bien que *Zélie* soit là pour nous transmettre un peu de connaissances tant sur les lectures, l'art, l'actualité, la Bible… Merci ! » *Adélaïde*

Magazine Zélie
Micro-entreprise Solange Pinilla
R.C.S. Chartres 812 285 229
3 rue Chantault
28 000 Chartres. 09 86 12 51 01
contact@magazine-zelie.com

Directrice de publication :
Solange Pinilla

Rédactrice en chef :
Solange Pinilla

Magazine numérique gratuit.
Dépôt légal à parution.

Maquette créée par Alix Blachère.

Page 1 ©Alexander Hoffmann/Adobe Stock
Les images sans crédit photo indiqué sont sans attribution requise.

Veiller

L'année liturgique ramène pour nous le temps de l'Avent. Celui-ci est marqué par une certaine obscurité, rappelée par la couleur violette. Il fait revivre la période qui, entre le péché originel et la venue du Christ, a vu une relative éclipse de Dieu. Non pas que le Seigneur ait voulu se retirer : la cause d'une telle obscurité est entièrement à rechercher du côté de l'homme. Du fait du péché – le péché originel, contresigné par toutes les autres fautes au fil des millénaires –, la Lumière divine n'a pu pleinement entrer dans notre monde. Jusqu'à ce que Dieu prenne l'initiative et intervienne par son Incarnation.

Toutefois, même après la venue du Christ, il demeure possible à une époque de se rendre opaque aux rayons divins. Ce faisant, l'éclipse de Dieu devient aussi celle de l'espérance car, en définitive, seul le Seigneur peut assurer cette dernière. Dieu seul peut garantir que l'amour sera finalement plus puissant que toutes les formes de haine, d'injustice et de péché. Lui seul peut assurer que la vie aura le dernier mot. La victoire de la vie et de l'amour est sa propre victoire, car Il est personnellement Vie et Amour.

Lorsqu'une époque laisse les ténèbres s'épaissir, il devient urgent que se lèvent des témoins de l'espérance : des « veilleurs » qui savent qu'à la fin triomphera la lumière de la vie, laquelle est identiquement celle de l'amour. Devenir « veilleur », c'est vivre de cette flamme intérieure qui est une magnifique pourvoyeuse d'énergie. C'est, de façon opportune, l'annoncer par ses paroles. C'est, plus encore, la faire passer dans son existence.

frankeh/Pixabay License

Ainsi, des actes de générosité, même petits, deviennent une manière de dire : « *Je crois en la puissance de l'amour qui a les promesses de l'avenir* ». En ce temps de confinement, il n'est pas difficile de trouver des idées : un message, une attention, un petit cadeau, un sourire, même si c'est par écran ou combiné interposé, puisque le sourire s'entend lorsqu'on parle au téléphone...

Croire en la victoire de l'amour, c'est aussi baser les fondements de notre existence sur celui-ci. Comme nous l'avons déjà évoqué, ce sont les dix commandements qui, école de vie, nous apprennent à faire passer dans le quotidien les exigences de l'amour : respect de la vie, de l'amour conjugal, de la justice, de la vérité, etc [1].

Croire en la victoire de l'amour, c'est enfin s'engager, d'une façon ou d'une autre, car aimer signifie vouloir le bien de l'autre et y contribuer. Concrètement : des actions en faveur du prochain, de la société ou de l'Église – un engagement en faveur du bien commun naturel ou surnaturel. Pour ceux qui n'ont pas en leurs mains les leviers politiques, voilà l'une des grandes voies permettant d'être, autant que possible, à la hauteur des défis de son époque.

On pourrait objecter que nos actions sont peu de chose en regard des défis à relever et on n'aurait pas tort. Mais justement, la « sentinelle de l'espérance » ne regarde pas uniquement l'efficacité, encore que celle-ci demeure importante. Quoi qu'il en soit, la lumière est toujours victorieuse. Dans une pièce obscure, même si toutes les lampes sont éteintes, il suffit d'une bougie pour que l'obscurité ne règne plus en maître. Et on ne voit qu'elle. Comme l'explique le bienheureux Jerzy Popieluszko : « *Les hommes qui proclament la vérité n'ont pas besoin d'être nombreux. Le Christ s'est d'ailleurs entouré d'un petit nombre de personnes. C'est le mensonge qui réclame du monde, car il a toujours besoin d'être renouvelé, alimenté.* »

Mieux : l'âme qui « veille » ne vise pas seulement une fécondité humaine. Connectée à la Source de l'amour par la vie divine qui l'irrigue, elle accepte de devenir instrument de Dieu. Les potentialités humaines sont parfois dérisoires, mais le Seigneur aime à se servir de moyens humbles et disproportionnés pour faire passer sa puissance. Les exemples ne manquent pas, à commencer par Notre-Dame : jeune fille naissant dans un pays occupé par une puissance étrangère, dont le roi Hérode n'hésite pas à avoir du sang sur les mains, dont l'élite semble avoir déserté la recherche de la vérité [2]..., elle dit oui à l'Ange ; et ce oui change la face de la terre.

Abbé Vincent Pinilla
Fraternité Saint Thomas Becket

[1] Respectivement 5e, 6e, 7e et 8e commandement, entre autres.
[2] Les grands prêtres et les scribes connaissent les Écritures, le lieu de la naissance du Messie, mais ne se rendent même pas sur place lorsque les prophéties paraissent accomplies (cf. Matthieu 2, 3-6).

Lancer une colocation missionnaire

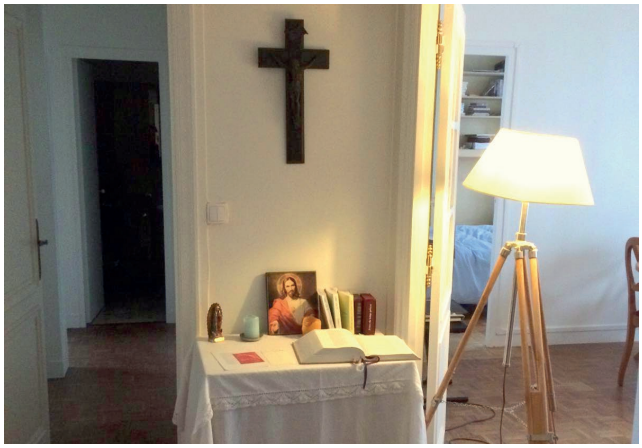
Les colocations d'étudiants ou de jeunes professionnels tournées vers l'évangélisation se développent en France. Voici quelques conseils pour donner un élan missionnaire à sa colocation.

La mission est bien souvent une expérience communautaire. Pierre Montagne et Charles Vergnes, deux jeunes professionnels, l'ont évoquée lors d'un atelier du Congrès Mission, en septembre 2020, nommé « *Comment créer une dynamique missionnaire dans ma coloc ?* ».

Les deux jeunes hommes ont vécu une expérience différente en la matière. Pierre a passé un an à Santiago du Chili avec Misericordia, une œuvre d'évangélisation et de compassion, habitant une colocation missionnaire avec quatre piliers : prière, charité, simplicité, fraternité. « *Nous rendions visite aux habitants du quartier, et nous vivions également une adoration, des offices et une messe quotidienne.* » Quand Pierre est revenu en France, Misericordia a ouvert une antenne à Aubervilliers, en Seine-Saint-Denis ; il y a passé deux années : « *Nous étions huit personnes sur deux appartements. J'avais repris mon travail d'ingénieur, et je participais à la mission, deux week-ends par mois. Tous les mardis soirs, nous avions un "cénacle"* ». Cette année, Pierre est toujours engagé chez Misericordia, mais est en colocation avec sa sœur ; il a à cœur de maintenir des temps de prière.

Charles, de son côté, a vécu pendant deux ans dans une colocation missionnaire lancée par Raphaël Cornu-Thénard, fondateur du mouvement d'évangélisation Anuncio. Elle est située rue de Vaugirard à Paris, dans l'ancien monastère de la Visitation – cette initiative est différente de la Casa Anuncio, colocation à Montmartre dans laquelle des jeunes consacrent une année entière à l'apprentissage de la mission.

La colocation de Charles comprenait la famille Cornu-Thénard dans un appartement, et, aux étages inférieurs, une quinzaine de jeunes professionnels, hommes et femmes. « *Nous partagions chaque matin une heure d'oraison tous ensemble dans l'oratoire*, raconte Charles. *Une fois par semaine, nous vivions une « maisonnée », découpée en un temps de prière et un partage sur la vie spirituelle et la vie missionnaire. Environ deux fois par mois, nous inscrivions nos créneaux libres sur un "tableau de mission", afin de partir en petit groupe en mission de rue dans notre quartier, en lien avec la paroisse Notre-Dame des Champs.* »



© Coll. particulière

Le coin prière de la colocation missionnaire d'une paroisse à Paris.

Plus encore, cette maison avait vocation à devenir un « *sas vers l'Église* » : « *Après la mission de rue, nous proposions aux personnes de venir dîner chez nous et de partager un temps de prière,* explique Charles. *Comme nous étions quinze, cela évitait le côté trop "perso" de l'évangélisation. Peu à peu, nous avons mis en place un apéritif ou déjeuner kérygmatique tous les vendredis soirs : il s'agissait de proposer à des collègues ou à des amis peu croyants de venir partager un temps fraternel. Puis l'un d'entre nous faisait un petit témoignage de foi, afin de lancer la conversation. Il était plus facile ensuite de proposer la messe à ces personnes, que lorsque l'on vient de rencontrer des gens dans la rue…* »

Pierre Montagne et Charles Vergnes listent des pistes de réflexion pour lancer une colocation missionnaire, avec trois axes : vie de prière, vie fraternelle et mission. Le rythme de la vie de prière est à définir ensemble. Par exemple, à Aubervilliers, Pierre vivait une demi-heure de laudes et une demi-heure d'adoration chaque matin. Sans fixer la barre trop haute, l'important est de remettre sa journée à Dieu et d'être régulier. « *Le cadre de la colocation aide vraiment à prier*, témoigne Charles. *Quand on est tout seul, on est davantage tenté d'écourter la prière ou même de la zapper.* »

La vie fraternelle se vit d'abord par la charité entre colocataires ; il n'est pas toujours facile de vivre ensemble ! Ensuite, on peut institutionnaliser un moment de partage commun, un jour fixe : prière, partage sur la manière dont Dieu a agi dans la semaine, moment pour percer les abcès, dire les frustrations et se demander pardon. Autre temps important : le chapitre, où l'on évoque la vie matérielle de la maison : qui fait le ménage ? Qui s'occupe des finances ? Quelles sont les règles d'accueil des invités ?

Enfin, la mission. Pierre et Charles soulignent l'importance de s'inscrire dans un cadre ecclésial et même paroissial. On peut ainsi proposer ses services au curé. « *Pour certains, ce sera de l'évangélisation de rue, d'autres le service des pauvres, d'autres encore des visites en maison de retraite…* » On pourrait aussi conseiller de se faire accompagner à titre personnel, pour ne pas s'épuiser.

Deux dernières recommandations : au début de l'année, signer une charte qui évoque ce à quoi on s'engage, et ce qui est facultatif ; par ailleurs, discerner après neuf à douze mois si l'on souhaite rester ou non. L'adhésion au projet passe ainsi avant l'opportunité de logement !

Élise Tablé

Sainte Barbe, patronne des artilleurs et des pompiers

Elle a à peine 16 ans quand, en l'an 235, Barbe est martyrisée. On ne sait rien de très sûr en ce qui concerne sa vie et pourtant, elle jouit d'une étonnante popularité. Pourquoi ?

Barbe naît à Nicomédie – aujourd'hui Ismidt en Turquie. Elle est probablement issue d'une lignée royale. Son père, Dioscore, est résolument païen, entièrement soumis à l'empereur Maximim, grand persécuteur de chrétiens. Pour être sûr que sa fille ne devienne pas chrétienne, il la séquestre dans un château pourvu d'un luxe inimaginable et il envoie pour l'instruire les maîtres les plus réputés. Mais l'adolescente, intelligente et perspicace, perçoit l'absurdité de la pluralité des dieux païens. Elle élève son esprit vers la notion d'un Dieu unique et trouve le moyen de faire parvenir un message au célèbre Origène, le grand docteur d'Alexandrie. La réponse arrive, apportée par un disciple qui se fait passer pour médecin et prépare secrètement la jeune fille au baptême.

Dioscore est loin, chargé par l'empereur d'une expédition militaire. Barbe peut à son aise briser les idoles qui peuplent sa demeure. Puis elle s'adonne à toutes les pratiques de la charité.

Mais voilà que son père revient, constate le changement et somme sa fille de s'expliquer. Avec une courageuse franchise, Barbe s'affirme chrétienne et tente de lui exposer la sublimité des mystères chrétiens. Son père emploie d'abord la douceur et lui propose un brillant mariage. Elle répond qu'elle s'est promise au Christ et qu'elle ne veut que lui pour époux. Colère du père qui, ne se maîtrisant plus, tire son épée et se précipite sur elle ! Elle parvient à fuir dans la campagne et trouve asile dans une grotte. Hélas ! Elle est trahie par un berger.

Accablée de coups, foulée aux pieds, traînée par les cheveux, elle est conduite au prêteur Marcien. Les édits contre les chrétiens sont inexorables. Toutefois, Marcien a pitié d'une victime si jeune et si délicate. Il s'efforce de la détourner de ce qu'il appelle sa superstition. Barbe demeure inébranlable. Flagellée jusqu'au sang, roulée sur des vases brisés, étendue sur des pointes d'épée, elle semble morte. On la jette dans un cachot.

Ses blessures guérissent miraculeusement et elle est ramenée devant Marcien. Elle s'obstine à affirmer sa foi. Rien ne lui est épargné mais elle reste souriante, comme ravie en Dieu qu'elle ne cesse d'invoquer. Marcien, lassé de torturer, prononce la sentence de mort. L'intrépidité de sa fille n'a fait qu'exaspérer Dioscore qui réclame l'honneur de la décapiter lui-même.

Il la conduit sur une colline. Là, Barbe s'agenouille, sa tête est tranchée, son âme s'envole vers la gloire éternelle. Le châtiment de Dioscore ne se fait pas attendre. Un orage éclate, il est frappé par la foudre et son corps est réduit en cendres. Des chrétiens recueillent le corps de Barbe, et sur sa sépulture, de nombreuses guérisons se produisent.

Pierre Posvhadel/Wikimedia commons CC

Le culte de sainte Barbe se répand en Orient comme en Occident dès le Ve siècle et atteint un développement considérable. Barbe est invoquée contre la foudre. Si elle a groupé sous son égide ceux qui préparent les explosifs, ceux qui les emploient (les artilleurs), ceux qui fabriquent les armes à feu, c'est parce que la poudre produit des effets comparables à ceux de la foudre. Elle est la sainte patronne des pompiers, des mineurs et des soldats du Génie.

En Provence, selon une tradition très ancienne, les enfants sèment le jour de la sainte Barbe des grains de blé dans trois coupelles garnies de coton. Le 24 décembre au soir, les blés ont germé. Les coupelles sont décorées de rubans rouges et jaunes et placées en décoration sur la table du repas pour accueillir le petit Jésus. Ce n'est que le 26 décembre que les coupelles sont déposées dans la crèche sans les rubans, pour représenter les champs. Après la venue des Mages, les plants de blé sont repiqués directement dans le jardin.

Mauricette Vial-Andru

UN CALENDRIER DE L'AVENT
en photos

Pour cheminer vers Noël, la photographe Marine de Villepin, (Esprit photographie) propose 25 cartes dont chacune illustre par l'image un verset de psaume, tiré des textes liturgiques du jour. Envoyées avec un petit présentoir en bois, ces photos douces et épurées peuvent être affichées sur le coin prière ou disposées au mur en forme de sapin. Une préparation à la Nativité tout en intériorité pour contempler et méditer. *S. P.*

@annechadevillaine_photo

Fantaisie chapeautée

Parfois, la passion vous rattrape. C'est le cas de Marie Trapu *(photo)*, diplômée en psychologie, qui avait commencé à travailler dans le domaine socio-éducatif. Il y a quelques mois, elle a déclaré son activité de créatrice de chapeaux. « *J'ai toujours été créative et touche-à-tout*, raconte la jeune femme. *Un jour, ma mère m'a proposé de lui confectionner un chapeau. J'ai essayé, jusqu'à obtenir quelque chose de satisfaisant. J'ai beaucoup aimé toucher les matières, m'ouvrir aux possibilités de création et d'imagination.* » En parallèle de ses études, Marie réalise des chapeaux pour ses amies. Elle se forme en autodidacte, grâce à l'expérience et à des tutoriels vidéo de modistes sur Internet.

Cette année, après avoir réalisé des chapeaux de mariage pour l'été et l'automne – pour femme mais aussi pour homme –, Marie propose d'autres accessoires pour la saison hivernale : capeline en feutre, bandeau en fausse fourrure ou boucles d'oreille.

« **Le nom de ma marque** *"Chapeaux, froufrous & paillettes" reflète ma personnalité un peu excentrique,* sourit Marie. *J'aime la couleur et ce qui brille ! Mais je propose plusieurs styles différents : à paillettes ou plus sobres.* »

Elle apprécie l'élégance et les formes de la mode des années 1950 : « *Un tailleur Chanel, je trouve cela exceptionnel* ». La jeune femme s'inspire du vintage tout en le modernisant. Autre source d'imagination : la nature. « *Un champignon peut m'inspirer un chapeau ! Cependant, je trouve mon inspiration partout, dans un luminaire par exemple. Cela aboutit parfois à des chapeaux un peu "perchés", comme mon chapeau "système solaire".* » *(photo ci-contre)*

Son univers s'articule donc entre l'unicité de chaque produit, l'élégance, le vintage et l'originalité.

Parmi ses matériaux préférés se trouve le buntal : « *Composé d'un mélange de fibres végétales, c'est une matière*

@annechadevillaine_photo

@mariegaid_photographie

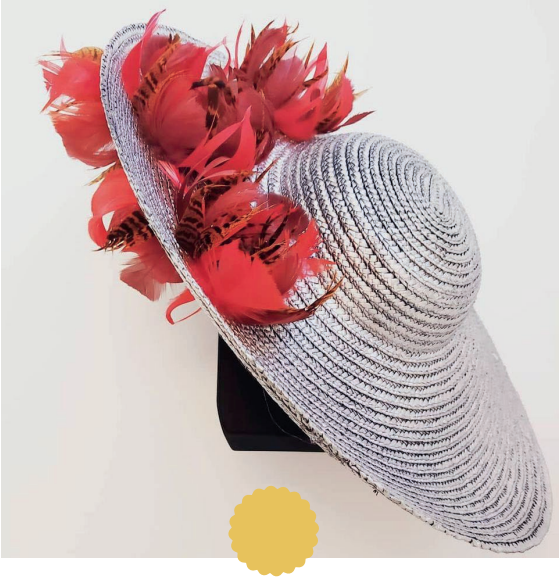
© Chapeaux, froufrous et paillettes

avec laquelle on peut faire des formes assez originales ; il est utilisable en toute saison, alors que le sisal et la paille sont plutôt dédiés à l'été, et le feutre à l'hiver. » Marie essaie de se fournir prioritairement en France, ce qui n'est pas toujours facile ; elle achète donc également ses matériaux au Royaume-Uni.

Réaliser un chapeau lui demande entre plusieurs heures et plusieurs jours, temps de séchage compris. Pour confectionner par exemple une capeline en paille argentée *(photo)*, elle coud celle-ci à la machine, puis fabrique les fleurs avec des plumes en courbant et en collant celles-ci une à une.

Marie propose ses réalisations en prêt-à-porter, mais aussi sur mesure. Dans ce cas, la cliente doit lui envoyer une photo d'elle ; le chapeau dépendra notamment de la forme de son visage, de la couleur de ses cheveux, mais aussi de sa taille : « *Si la femme est de petite taille, mieux vaut éviter un chapeau trop large* ». La rencontre avec les clientes est ce que Marie apprécie le plus dans son activité. « *Mes études de psychologie me servent un peu, à ce moment-là, pour discerner ensemble les goûts, les besoins et les envies de la cliente. J'aime aussi lui montrer l'avancée du travail.* »

Afin de diversifier son activité, la jeune femme souhaite aussi proposer des ateliers pour remodeler un chapeau usé ou démodé ou encore fabriquer soi-même des boucles d'oreille – ce qui peut être une idée d'animation pour un enterrement de vie de jeune fille. Pour l'instant, les temps de confinement l'ont empêchée de mener à bien son projet.



© Chapeaux, froufrous et paillettes

Habitant dans les Yvelines à Marly-le-Roi, où elle peut recevoir des clientes, Marie développe la vente en ligne, via plusieurs canaux et notamment les réseaux sociaux : « *Instagram, qui attire plutôt les 15-30 ans ; Facebook, majoritairement pour les 30-60 ans, et mon site web surtout pour les plus de 60 ans* ». En cette période où les petits artisans sont en difficulté, soutenir une jeune créatrice de chapeaux – qui ne sort jamais sans couvre-chef ! – est une idée séduisante.

Solange Pinilla

chapeauxfroufrousetpaillettes.jimdofree.com

Se libérer de la dépendance affective

© Kevin Lima/Allociné

L'archétype du Prince charmant – ici montré avec humour dans le film *Il était une fois* de Kevin Lima – peut parfois renforcer la croyance selon laquelle un simple être humain peut combler tous nos manques et nos désirs.

À divers degrés, des personnes peuvent souffrir d'un attachement trop fusionnel ou trop angoissé dans leurs relations. Cherchant à combler un vide intérieur, elles dépendent excessivement de l'amour des autres. Zoom sur la dépendance affective.

Vous avez besoin de téléphoner à vos parents plusieurs fois par semaine ? Vous enchaînez les relations amoureuses car vous ne supportez pas la solitude ? En groupe, vous avez une peur terrible d'être exclu ? Il s'agit de trois contextes de la dépendance affective : avec ses parents, dans ses relations amoureuses et en groupe. Concernant l'une ou plusieurs de ces facettes, cela peut être le signe de souffrance dans les relations.

À l'origine de cette attachement déséquilibré, comme l'explique la psychopraticienne Géraldyne Prévot-Gigant dans *50 exercices pour sortir de la dépendance affective* (Eyrolles), il y a souvent une profonde blessure. Celle-ci a généré un manque d'estime de soi et un vide que la personne cherche à combler par la présence des autres. Les signes sont variés. Par exemple, concernant sa famille, la personne voit ses parents le plus souvent possible, et angoisse à l'idée de les perdre.

Dans les relations amoureuses, elle est continuellement dans la crainte d'être quittée ou trahie par l'être aimé : « *Vous contrôlez chacun de vos gestes et paroles afin que l'élu de votre cœur soit satisfait.* » Il arrive même que la personne reste dans une relation amoureuse destructrice, pour éviter d'être abandonnée. Autre cas : elle est attirée uniquement par des personnes très autonomes et sûres d'elles, possédant les qualités qu'elle rêve secrètement d'avoir ; mais la possessivité de la personne dépendante affective amène inexorablement à la rupture du couple.

En groupe ou avec des amis, le dépendant affectif fait tout pour être au cœur du groupe et pense devoir reconquérir chaque jour l'approbation et l'acceptation de ses membres.

Pour sortir de ces relations déséquilibrées, un retour vers les blessures du passé est souvent nécessaire. Il est bon de s'interroger sur les message négatifs qu'on a pu recevoir de la part de ses parents, grands-parents, frères et sœurs, référents divers... « *Ainsi, si votre grand-mère vous a répété que vous étiez imprudent, par exemple, vous avez adhéré à cette idée et vous l'avez intégrée pour vous adapter aux événements à venir,* explique Géraldyne Prévot-Gigant. *En effet, nous mémorisons l'expérience négative afin de ne pas avoir à la revivre.* » Heureusement, il est possible de lister également les messages positifs qui nous ont été envoyés, en précisant qui nous a transmis ce message valorisant, et même de les afficher au-dessus de notre bureau si cela nous aide. « *Une bonne estime de soi permet de ne plus idéaliser les autres et de se réconcilier avec soi-même.* »

Des parents dépendants affectifs – trop fusionnels –, ou un sentiment d'abandon, par exemple si l'un de nos parents est décédé pendant notre enfance, ou si l'un d'eux buvait, peuvent aussi créer des schémas affectifs peu équilibrés.

La méthode de l'analyse transactionnelle d'Éric Berne permet aussi de prendre conscience de ce qui se rejoue de notre passé dans nos relations. Le schéma des « états du moi » se compose de trois aspects de soi qui se manifestent dans la relation aux autres : le Parent (imitation inconsciente de ses parents et de l'éducation transmise), l'Adulte (soi avec tout ce que l'on a été et que l'on est aujourd'hui) et l'Enfant (réactivation de l'enfant que l'on a été).

Par exemple, Irène demande une augmentation à son patron ; manquant de confiance en elle, elle va activer sans s'en rendre compte un état « enfant », ce qui peut automatiquement activer un état « parent » chez son supérieur hiérarchique. Si, après observation, on remarque que l'état « enfant » revient le plus souvent dans ses relations, il est probable que certaines problématiques du passé n'ont pas été réglées ; une psychothérapie peut être utile. L'exercice du « parentage » aide également : il s'agit, au cœur d'un moment de relaxation corporelle, de visualiser l'adulte que l'on est, en train réconforter l'enfant que

l'on a été ; en effet, « *le manque de lien entre la partie adulte et la partie enfant entraîne de nombreux symptômes et maintient les douleurs du passé* ».

Retrouver l'estime de soi est capital pour éviter les relations déséquilibrées : s'accepter avec ses forces et ses faiblesses (en les listant d'abord) ; noter ses réussites d'enfant, d'adolescent et d'adulte ; se demander ce que ses culpabilités, regrets et colères non assumées apprennent sur soi-même ; s'offrir des moments de ressourcement et de plaisir – lire un bon livre, se faire un cadeau, prendre un bain... Enfin, mieux vaut éviter d'endosser le rôle du Sauveteur *(lire aussi* Zélie *n°37, « Relations : sortir de la toxicité ordinaire »)* qui anticipe constamment les besoins des autres et leur porte secours sans demander leur accord.

© Adobe Stock

Dans ses relations amoureuses, la personne dépendante affective a une vision de l'amour souvent passionnelle et idéalisée, avec les propositions qui sont les piliers du mythe du Prince charmant : « *Le vrai amour est instantané, infini et fusionnel* » ; « *Un seul être vous est destiné sur terre* » ; « *L'homme est fort et doit protéger sa fragile bien-aimée* ». « *Enfant, nous avons tous besoin des contes de fées pour nous structurer psychologiquement, pour découvrir la force des mots et pour apprivoiser nos peurs,* affirme Géraldyne Prévot-Gigant. *Toutefois, arrivés à l'âge adulte, il nous faut apprendre à démythifier notre vision de l'amour. Sans quoi, aucune relation sereine et véritable n'est possible !* » Une relation amoureuse durable n'empêche pas chaque personne d'être adulte, autonome et confiante, sans avoir peur d'être abandonnée ni que l'autre ne comble plus tous ses besoins – ce qui est une croyance illusoire. Ainsi, quelqu'un qui a peur de l'engagement peut enchaîner les ruptures, par peur de se lier et de risquer d'être abandonné.

Pour finir, accepter ses émotions, apprivoiser la solitude, affirmer ce que l'on pense et cultiver des amitiés dans la gratuité contribuent à ne plus tomber dans le piège de la dépendance affective. Et l'on pourrait ajouter, en plus de tout ce qui précède : se laisser aimer par Dieu, dans la prière personnelle, aide à expérimenter que lui seul peut nous combler totalement dans notre affectivité. Cet amour puissant et infini auquel nous aspirons, c'est celui de Dieu – c'est Dieu –, un amour confiant et libre, comme l'exprime à sa manière la vénérable Madeleine Delbrêl : « *Seigneur, faites-nous vivre notre vie, non comme un jeu d'échecs où tout est calculé, (...) mais comme une fête sans fin où votre rencontre se renouvelle, comme un bal, comme une danse, entre les bras de votre grâce, dans la musique universelle de l'amour* ».

Solange Pinilla

TÉMOIGNAGE

« Je tentais de combler mon vide affectif avec des mangas violents »

La dépendance affective est parfois doublée d'autres dépendances : cigarette, achats compulsifs, réseaux sociaux, nourriture... Cette multidépendance est logique, au vu du vide à combler. Pour Fannie, c'est avec la lecture importante et irrésistible de mangas déviants qu'elle essayait de réguler sa souffrance.

« **Je trouvais ma vie fade,** vide de tout ou presque. J'avais le besoin de m'évader de mon quotidien, de ne plus avoir sous les yeux mes échecs professionnels et relationnels. J'avais besoin de rêver, de croire à un monde parallèle où tout se passe selon mes désirs ou presque.

Je lisais, des heures durant, parfois très tard dans la nuit, la vie de personnages de papier qui étaient devenus pour moi des hommes et des femmes bien réels. J'avais fait de ces personnages des idoles voire des amis, et des scénarios des mangakas, un idéal de vie : si ça se passait de telle façon dans le manga, il n'y avait pas de raison pour que je ne le vive pas moi aussi. Je m'identifiais à ces personnages, faisant même de leur corps un idéal.

Certains mangas nous enrichissent (la Bible existe en manga et il existe des mangas littéraires très beaux !), mais d'autres, et ils sont bien plus nombreux, nous enlaidissent, car ils sont déviants et violents. Pour beaucoup, les mangas sont devenus un art de vivre, bien plus qu'une mode.

Je suis sortie de ce "tombeau" car le Seigneur m'a appelée par mon nom. Je parle ici de la voix de Dieu passant par la voix des autres : les auteurs chrétiens que j'ai lus, des prêtres, religieux et religieuses ou encore mes proches. La voix de Dieu, c'est aussi celle de la Parole, l'Évangile, qui "parle" au cœur. Et toutes ces voix ne faisaient plus qu'une seule. Cette unité a formé une évidence en moi : je me trompais de chemin ! Dieu se trouvait d'un côté et moi à l'opposé ! Et je me demandais quelle était la cause de son silence ! Le cheminement jusqu'à la prise de conscience des dégâts que causait la lecture de ces mangas dans mon âme et dans ma vie a été long et douloureux.

Aujourd'hui, je ne me considère pas comme guérie de cette dépendance affective, mais comme éveillée. Alors, chaque jour, quand l'envie me prend de jeter un œil à un site de mangas, je me dis : "non". Je ne veux pas laisser cette dépendance contrôler ma vie. »

Propos recueillis par S. P.

Les bonnes nouvelles de novembre

© Marion la main tendue

ALIMENTATION Lors du confinement du printemps, plusieurs municipalités avaient racheté les stocks invendus des restaurateurs contraints de fermer, récupérés par des associations caritatives afin de préparer des repas pour les plus démunis. À l'occasion de ce deuxième confinement fin octobre, des mairies ont renouvelé cette démarche. Cela a été le cas à Melun (Seine-et-Marne), où les restaurateurs et commerçants de bouche condamnés à la fermeture ont pu ainsi donner leurs invendus à des associations et présenter leurs factures à la mairie. Cela représente des quantités importantes de denrées alimentaires pour les personnes pauvres, en ces temps de crise sociale.

ÉDUCATION Comptoir des cours est une nouvelle plateforme en ligne qui propose des ressources éducatives, de la petite enfance aux études supérieures : français, mathématiques ou histoire, mais aussi activités pour Noël ou les vacances, éducation religieuse, jeux, pédagogies alternatives et besoins spécifiques. Gratuites ou payantes selon les contenus, ces ressources ont été créées par des parents – pratiquant pour certains l'instruction en famille – ou encore par des professionnels : enseignants, orthophonistes... Ce site étant une place de marché, chacun peut y vendre ses contenus.

COMMERCE En cette période de crise économique, les Français ont pour beaucoup compris l'importance d'acheter leurs cadeaux de Noël chez leurs artisans et commerçants locaux, ou au moins français. D'autres suggestions sont également pertinentes, telles que soutenir les monastères en achetant leurs produits en ligne – par exemple sur les sites « Artisanat monastique » ou « Divine Box ».

Le diffuseur d'AVM a lancé l'opération « J'aime ma librairie chrétienne » : il s'agit d'un catalogue (physique et en ligne) nommé *Vivre la joie de Noël*, un travail d'équipe avec 57 maisons d'édition et une sélection de 200 produits, permettant ainsi à des librairies indépendantes chrétiennes d'avoir un catalogue à proposer. Enfin, une vingtaine de créatrices – illustratrices, couturières ou encore créatrices de bijoux –, ne pouvant vendre sur les marchés de Noël, ont lancé le site Petite espérance pour faire connaître leurs réalisations.

SOLIDARITÉ Depuis trois ans, l'ONG Enfants du Mékong propose un cadeau solidaire et porteur de sens : il s'agit de parrainer un enfant du Sud-Est asiatique, afin de lui permettre d'aller à l'école et de construire son avenir. Pour 28 euros par mois (7 euros après déduction fiscale, si l'on est imposable), le parrainage aide notamment à financer les fournitures scolaires et le transport de l'enfant. Cela permet à l'enfant français, qui reçoit une photo de l'enfant parrainé et un kit de correspondance, de s'ouvrir au monde, à l'entraide, et de prendre conscience qu'il a de la chance de pouvoir aller à l'école. Les deux jeunes peuvent ainsi échanger sur leurs cultures. Depuis le début, plus de 400 parrainages ont ainsi été offerts.

PRÉVENTION Fondée par Nora Fraisse après le suicide de sa fille victime de harcèlement en 2013, l'association « Marion la main tendue » vient d'ouvrir avec le concours de la région Île-de-France la « Maison de Marion » *(photo)*, premier centre d'accueil, de prévention et de formation sur le harcèlement en milieu scolaire, situé à Orsay en Essonne. Ce centre propose d'accueillir les jeunes victimes de harcèlement ainsi que leurs parents, de constituer des groupes de parole, de former les parents à ces sujets et à la lutte contre le décrochage scolaire, et de former les enseignants à ces questions de harcèlement. Enfin, la « Maison de Marion » va établir, avec le concours de la région et de l'Ifop, le premier baromètre national sur le harcèlement, afin d'étudier les causes et les conséquences de celui-ci.

GÉNÉROSITÉ La tendance déjà mesurée au printemps sur les catégories les plus aisées de la population s'est vérifiée dans l'ensemble du pays et sur tout le premier semestre 2020. Les dons aux associations, toutes catégories sociales et toutes destinations confondues, ont augmenté de 22 %. Par exemple, les dons ponctuels de moins de 150 euros ont crû de 30 % ; ils représentent désormais 45 % du total des dons. Certaines associations ont ainsi noté une augmentation de la générosité de leurs soutiens habituels, mais aussi l'apparition de nouveaux donateurs. Les associations les plus souvent choisies sont celles liées à la recherche médicale, à la solidarité avec les plus pauvres, aux hôpitaux et à l'Église.

LOGEMENT L'association Emmaüs bénéficie, depuis quelque temps, de solutions nouvelles pour faire face à ses besoins en logements d'urgence pour personnes sans domicile. Plusieurs hôtels et auberges de jeunesse d'Île-de-France, ainsi que quelques logements particuliers, actuellement vides à cause de la baisse de la fréquentation touristique consécutive à la crise sanitaire de la Covid-19, ont été mis à la disposition d'Emmaüs par leurs propriétaires pour recevoir les SDF.

Par exemple, l'hôtel Avenir Montmartre, d'après le journal *Le Parisien*, reçoit désormais 85 sans-logis, répartis dans 42 chambres. Les infrastructures de ces lieux permettent aux personnes logées de se laver, de se nourrir et de reprendre peu à peu une vie digne, afin de se tourner vers l'avenir, grâce à l'accompagnement humain d'Emmaüs.

SOUTIEN Les élèves du baccalauréat professionnel Métiers de la vente et du commerce du lycée Saint-Joseph de Fougères (Île-et-Vilaine) se mobilisent pour les commerçants de la ville. La plupart des stages en entreprise ayant été annulés, ces lycéens ont trouvé, grâce au dynamisme de leurs professeurs, de nouvelles voies d'action. Ils portent aide et assistance aux commerçants de Fougères pour mettre à jour leurs sites Internet, dynamiser leur politique de communication, notamment numérique, afin de les soutenir dans la crise économique que traverse le pays.

CORONAVIRUS L'association UFC-Que Choisir a publié, le 10 novembre, une étude démontrant la résistance au lavage en machine des masques chirurgicaux jetables achetés en grande surface, notamment dans les centres Carrefour et Leclerc, et en parapharmacie. Ces masques considérés à usage unique résistent à des lavages à 60 °C, passent également au sèche-linge et conservent leurs capacités de filtration jusqu'à 10 lavages.

BANQUE L'investissement de l'épargne dans l'économie solidaire est encouragé, depuis le 1er octobre, pour les 24,2 millions de détenteurs d'un Livret de développement durable et solidaire. Il est désormais possible, dans les différentes banques françaises, de donner à des associations à but social et caritatif, par le biais d'un simple virement bancaire depuis son compte épargne, en bénéficiant d'une déduction fiscale de 66 % de l'impôt sur le revenu – dans la limite de 20 % de son revenu imposable –, et de 75 % de déduction pour les dons aux associations luttant contre la pauvreté.

Les banques sont invitées à diffuser des listes d'associations partenaires, avec un minimum de dix associations. La plupart des institutions proposent jusqu'à une vingtaine d'associations, voire plus. Certaines banques pratiquaient déjà ce type d'incitations auprès de leur clientèle, avant la mise en place de ces mesures qui suscitent l'engouement.

Gabriel Privat

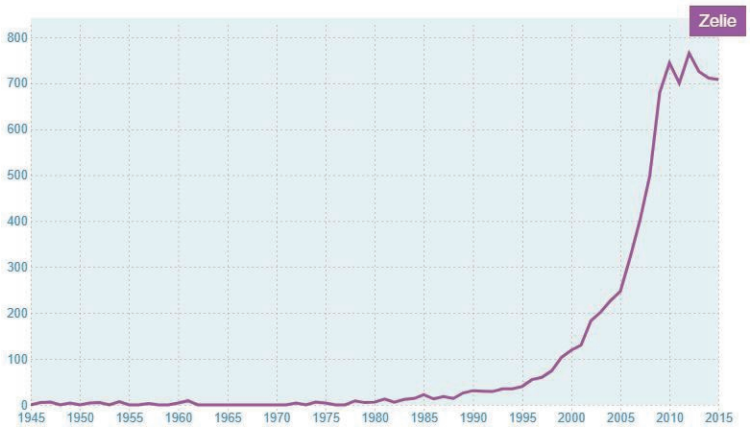
Offrez un cadeau qui a du sens et transmettez des valeurs fortes à vos enfants.

Pour 28 € par mois (7 € après déduction fiscale), le parrainage permet à un enfant défavorisé d'aller à l'école, et de reprendre en main son avenir.
Il créé un lien entre un enfant français et un enfant d'Asie du Sud-Est.

www.enfantsdumekong.com • Tel. 01 47 91 00 84 •

Enfants du Mékong

Le prénom, un choix qui a du sens



Nombre de naissances avec le prénom Zélie en France entre 1945 et 2015. *Source : dataaddict.fr/prenoms/#zelie-f (chiffres Insee).*

Si opter pour le prénom de son enfant peut faire l'objet d'une longue réflexion, il est intéressant de revenir sur celui que nos parents nous ont donné, avec ses composantes familiales, historiques, culturelles et religieuses.

« **Le prénom remplit plusieurs rôles :** *celui d'identification, de filiation, et de projet* », expliquent la psychothérapeute Constance Lanxade et la journaliste Elena Bizzotto dans *Un prénom, le choix d'une vie* (éditions Horay). Donner un prénom n'est pas anodin, comme on le voit dans la Bible avec Abraham et Sarah qui en reçoivent un nouveau de la part de Dieu.

En France, les prénoms sont d'origines diverses : latine (Diane, Marius), grecque (Sophie, Philippe), celtique (Morgane, Arthur), germanique (Adèle, Louis) ou encore hébraïque (Élisabeth, Raphaël). Et le vôtre ?

En 1803, Napoléon demande que les prénoms soient choisis uniquement dans le calendrier liturgique et l'histoire ancienne, loi qui a perduré jusqu'en 1993. Du côté de l'Église catholique, depuis le concile de Trente achevé en 1563 jusqu'au concile Vatican II en 1962, il a été souhaité qu'on ne donne que des prénoms de saints reconnus par l'Église.

Outre l'inscription dans une tradition géographique et religieuse, le prénom est également un marqueur psychologique et social. En effet, l'enfant s'approprie son prénom et construit son « je » avec ce dernier. Dès 4 à 6 mois, il tourne son regard lorsqu'on l'appelle par celui-ci.

« *L'enfant sera sensible aux affects que les mots dégagent, lorsqu'ils sont prononcés par son entourage : retenue, importance, grandeur, étrangeté, ridicule, etc.* » Les prénoms qui se prêtent aux jeux de mots par les camarades ou font référence à des héros de dessin animé ou de stars peuvent amener l'enfant à ne plus aimer son prénom. Autre conséquence pour son identité : quand l'enfant prend le prénom de son père ou de sa mère ; dans les pays anglo-saxons, 22 % des garçons portent le prénom de leur père avec la mention (Jr). « *Des études ont montré que ces Junior rencontrent des difficultés à se différencier de leur père*, expliquent Constance Lanxade et Elena Bizzotto. *Ils ressentent une pression à l'excellence qui peut être très mal vécue. En cause, les parents qui peuvent rejeter leurs frustrations sur cet enfant miroir. Il s'agirait même d'un facteur de prédisposition à la maltraitance outre-Atlantique. Les Junior seraient en plus grand nombre en hôpital psychiatrique ou en état de délinquance.* »

Certains parents peuvent choisir des prénoms très originaux afin de montrer combien leur enfant est unique. Cependant, devoir répéter plusieurs fois son prénom pour qu'il soit bien compris ou l'épeler systématiquement peut être une expérience pénible. Par ailleurs, il a été observé que « *nous convoquons plus facilement des préjugés sur des personnes portant des prénoms rares comme Oscar ou Corysande, que sur des personnes portant des prénoms classiques comme Pierre ou Marie. Les prénoms communs inspirent plus de tolérance, de sympathie, de courage* ». Néanmoins, un prénom peu commun peut aussi donner un sentiment de fierté et celui d'être unique.

Si une personne s'approprie le plus souvent son prénom, questionner ce dernier permet de mieux le comprendre, et parfois de découvrir les motivations inconscientes qui ont présidé à ce choix : nous met-il en lien avec des personnages célèbres, des personnes de notre famille, avec une tradition culturelle ou à un saint en particulier ? Il peut arriver que le prénom soit le miroir d'attentes, d'inachevés, de dettes laissées en instance de nos parents et de notre famille. On peut voir cela par rapport à un ancêtre, ou quand l'enfant porte le prénom d'une personne décédée peu avant sa propre naissance, ou encore le nom qui aurait été donné à un enfant mort *in utero* auparavant. « *Exister par soi-même et pour soi-même*

avec nos propres projets demande de nous affronter à ces projets familiaux pour devenir sujet de sa vie et non objet du désir des autres », soulignent les auteurs.

Une autre façon d'écouter ce que nous dit notre prénom est d'utiliser la « langue des oiseaux », c'est-à-dire de jouer avec les lettres et sonorités. Par exemple, les lettres du prénom Marie peuvent écrire « aimer » ; le prénom Léon peut écrire « Noël » ; dans Jean, on entend « ange », et dans François, « sois franc »... Cela peut aider à trouver une signification à son prénom.

Dès lors, comment choisir un prénom pour son enfant ? Il s'agit bien sûr d'un choix de couple. S'intéresser à l'origine et la signification étymologique du prénom est intéressant. On est parfois tenté par un registre de prénoms particulier : biblique (Madeleine, Samson), marin (Dauphine, Titouan), romantique (Angélique, Rodrigue), rétro (Hortense, Georges)... Si l'on craint que son enfant porte un prénom qui risque d'être partagé par de nombreux autres enfants, le site *dataaddict.fr/prenoms* informe sur la courbe de popularité des prénoms donnés entre 1945 et 2015.

Dans tous les cas, mieux vaut faire résonner le prénom envisagé avec le nom de famille, pour que la sonorité des deux soit harmonieuse. « *Si le nom de famille est long, il se mariera bien avec un prénom court, et inversement* », affirment les auteurs du *Prénom, le choix d'une vie*. Quand le nom de famille commence par une consonne, on conseille de choisir un prénom qui se termine phonétiquement par une voyelle ; et vice versa.

PRIÈRE POUR TROUVER LE PRÉNOM
de notre enfant

« Esprit Saint,
Donne-nous la grâce de choisir
dans la paix et la joie
le prénom de notre bébé.
Toi qui connais notre enfant
mieux que nous-mêmes,
inspire-nous un prénom qui lui corresponde.
Souffle dans notre prière
et dans notre vie quotidienne !
Que nous puissions tomber d'accord
et nous réjouir de notre trouvaille,
et que notre enfant soit heureux
de porter ce prénom toute sa vie.
Sois béni, Seigneur,
de nous appeler chacun par notre nom.
Merci pour le saint patron (la sainte patronne)
qui veillera sur notre enfant du haut des cieux.
Qu'il (elle) puisse l'accompagner
jusqu'à toi et lui donner envie d'être saint(e) ! »

Prière tirée des *Méditations au fil de ma grossesse* d'Adeline Nalzaro, illustrations intérieures Pauline Albrieux (Mame).

Quant aux deuxième et troisième prénoms (ou davantage), dont l'objectif pratique est d'éviter les homonymes, la tradition française invite à faire référence au parrain, à la marraine ou bien aux grands-parents. « *Les parents peuvent y placer les prénoms qui plaisaient beaucoup au moment du choix, mais qui n'étaient pas adaptés à la première place.* »

Bien sûr, en tant que chrétiens, le saint Patron joue un rôle important dans le choix du prénom. C'est ainsi qu'on a vu apparaître de nouveaux prénoms inspirés de noms de de famille de saints ou de bienheureux : Vianney, Bosco ou Foucauld, ou même le prénom polonais de saint Jean-Paul II, Karol. Même lorsque son prénom n'est pas celui d'un saint, l'enfant peut néanmoins avoir un Patron : par exemple, Églantine peut être sous le patronage de sainte Fleur ou de sainte Rose de Lima.

Donner un saint Patron à son enfant, et le célébrer le jour de sa fête, c'est l'inviter sur le chemin de la sainteté. Prier lorsque l'on cherche le prénom de son enfant est donc tout aussi cohérent *(voir ci-dessus)*.

Solange Pinilla

ABONNEMENT PATAPON

28 pages tous les mois pour grandir en famille avec Jésus

un cadeau qui dure toute l'année !

Recevez un exemplaire gratuit - www.editionstequi.com

Comment prier ?

Andreï Roublev/Wikimedia commons

Prier, ce n'est pas dire machinalement une formule toute faite. Bien sûr, la prière récitée et la prière plus spontanée sont toutes les deux nécessaires. Mais la prière n'est pas réductible à un acte de piété dont il faut s'acquitter. Elle n'atteint tout son sens que si elle irrigue notre vie entière.

Cela commence par une vérité essentielle : « *Dieu est partout* », comme le rappelle un chartreux dans le célèbre petit livre *Amour et silence* (Seuil). Et il est présent en nous de manière surnaturelle. « *N'est-il pas évident que si cette habitation divine, cette présence de Dieu en nous-mêmes, jouait dans notre vie le rôle qu'elle doit y jouer, celle-ci serait totalement changée et transformée ?* ». Et Dieu nous a donné un moyen simple de communiquer avec lui, 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 : la prière ! Dieu ne ferme jamais son standard…

La prière personnelle – qui est complémentaire de la prière communautaire : en paroisse, en famille, en couple, avec des amis… – est donc capitale. Et pourtant, il est vrai qu'elle n'est facile, car nous ne voyons pas Dieu comme nous visualisons un ami purement humain. Mais en demandant à Dieu d'augmenter notre foi et notre amour pour lui, nous verrons que l'Esprit-Saint vient prier en nous, qu'il supplée à nos faiblesses, et que cela devient une chose importante et même prioritaire. Car si nous trouvons un quart d'heure pour nous lever plus tôt pour prendre notre douche le matin, ou vingt minutes pour aller sur Internet dans la journée, combien plus nous pouvons répondre à l'appel de celui qui désire encore bien plus que nous s'unir à nous : « *Je trouve mes délices avec les fils des hommes* » (cf. Proverbes 8, 31).

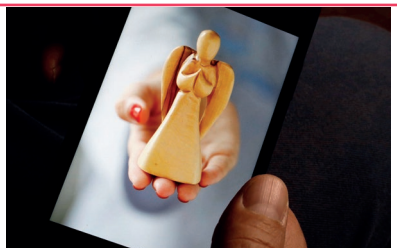
Après avoir évoqué précédemment l'adoration eucharistique *(Zélie n°42)*, nous nous concentrerons dans ce dossier sur la prière personnelle, appelée aussi oraison, avec notamment une approche simple et structurée *(voir page 17)*, que nous avons nous-même « testée et approuvée ». N'attendons pas, car Dieu, lui, nous attend !

Solange Pinilla

PRIER ET MÉDITER
avec les outils numériques

Si prier avec un smartphone à la main parle peu à certains, d'autres y trouvent un support pour trouver les textes liturgiques du jour (sur AELF par exemple) ou des ressources précieuses, en format texte, audio ou bien vidéo.

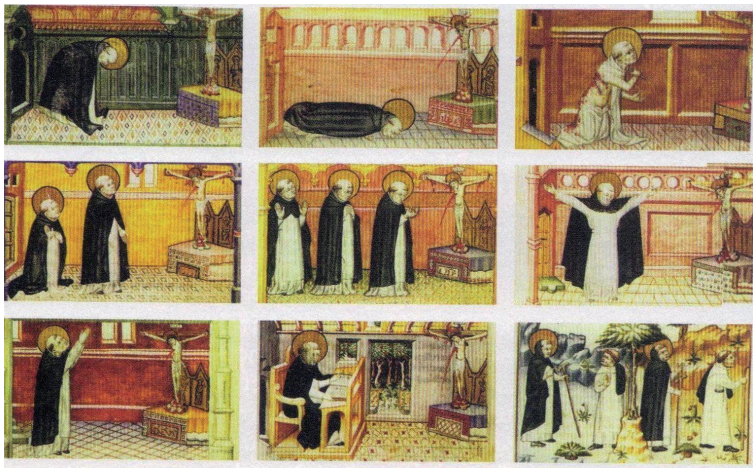
Un des sites les plus connus pour la prière catholique est celui d'Hozana, qui propose de rejoindre des « communautés de prière » sur divers thèmes – Covid, Avent, Immaculée conception… – et de déposer ses intentions. Le fondateur, Thomas Delenda, va par ailleurs sortir une application de méditation chrétienne, Meditatio (vous pouvez tester la version Alpha), ayant constaté que « *toutes les applications de méditation existantes sont d'inspiration orientale, bouddhiste ou hindouiste* ». Même si la méditation chrétienne et celles de tradition orientale recouvrent des réalités différentes, Meditatio propose une courte formation audio de 5 minutes à la méditation, puis un temps de méditation audio guidée de 10 minutes, introduite par de la relaxation et des exercices Vittoz, pour couper le brouhaha des pensées. Cette idée a germé notamment à l'occasion du confinement, qui a suscité une attente nouvelle.


Pascal Deloche/Godong

Nouvelle également, la proposition 10 minutes avec Jésus initiée par des prêtres de l'Opus Dei, qui offre une méditation audio.

D'autres applications de prière sont utilisées par les catholiques : youPRAY, Prie en chemin, Angélus ou encore Prions en Église. *S. P.*

Les neuf attitudes de saint Dominique



Strikehard/Wikimedia commons CC 3.0

Un manuscrit unique datant du XIIIe siècle a mis en forme les neuf attitudes corporelles de prière du fondateur des dominicains. Dans son passionnant ouvrage « Prier avec son corps », la dominicaine et docteur en théologie Sœur Catherine Aubin détaille ces attitudes qui forment trois étapes de la prière : l'accueil, la rencontre et le don.

Plus que des postures, les manières de prier de saint Dominique nous permettent d'imiter le Christ par le corps et par le cœur, comme le souligne Sœur Catherine Aubin dans *Prier avec son corps* (Cerf). Pratiquer ces différentes attitudes s'inscrit également dans la continuité de l'Ancien Testament ; les pensées, les paroles et les gestes sont trois fonctions dynamiques de l'être humain, que la Bible détaille respectivement à travers l'évocation constante du cœur (siège de la volonté), de la langue et des mains.

La première manière de prier *(voir illustration)* est l'inclinaison du corps, qui correspond à l'attitude intérieure de l'humilité. Cette inclinaison répond à l'abaissement du Christ. Sœur Catherine Aubin nous invite à percevoir notre cou et le souffle qui y passe, puis à nous imaginer avec l'Enfant Jésus dans les bras, en inclinant doucement notre cou vers lui. Ou encore à nous imaginer blottis dans les bras du Seigneur.

Deuxième façon de prier : la prosternation complète, incarnant la componction, c'est-à-dire la « *douleur due à la conscience de sa condition de pécheur* ». Saint Dominique pleure ses péchés. Nous aussi, dans un endroit où nous ne serons pas dérangés, allongeons-nous de tout notre long et prosternons-nous devant notre Seigneur – prostration suivie par les futurs prêtres lors de leur ordination.

La troisième manière de prier peut davantage nous surprendre : il s'agit de se donner ou de recevoir la discipline, c'est-à-dire s'infliger une flagellation, pour imiter le Christ qui a été flagellé. Bien sûr, ladite discipline correspond à une époque avec un rapport différent à la souffrance. On pourrait ajouter qu'il faut avoir atteint un certain haut degré d'union au Christ pour l'accompagner dans les douleurs de sa Passion… Il ne s'agit donc pas de reproduire cette pratique, mais, comme Simon de Cyrène, de nous représenter aidant Jésus à porter sa croix.

C'est également pour imiter le Christ que saint Dominique priait en s'agenouillant – quatrième manière. Comme Jésus au jardin des Oliviers, s'agenouiller, c'est entrer dans la confiance en Dieu. Ployons les genoux pour lui rendre hommage et lui remettre notre volonté.

Après ces quatre premières attitudes qui aident à s'accueillir soi-même comme enfant de Dieu et à accueillir le Seigneur, la cinquième manière est la méditation de la Parole de Dieu debout. Comme le Christ à la synagogue, prier debout, c'est être enraciné dans le sol et élancé vers le Ciel. C'est l'attitude de la Résurrection.

Sixième manière de saint Dominique : prier les bras étendus en forme de croix, imitant Jésus sur la croix et son amour pour son Père. « *Son attitude signifie la Vie donnée par le Christ et la Vie reçue par le saint.* » Mettons les bras en croix quelques instants : « *Que ton règne vienne* ».

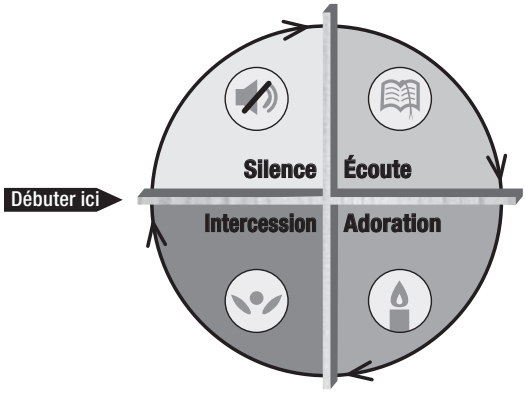
Saint Dominique est ensuite décrit comme priant les mains levées vers le ciel, « *à la manière d'une flèche levée d'un arc tendu* », selon le manuscrit. Ses mains sont jointes ou bien légèrement ouvertes en forme de coupe pour recevoir quelque chose. « *Son corps comme son cœur témoignent de sa supplication qui jaillit comme une flèche : il connaît Celui à qui il s'adresse et sait que sa prière sera exaucée car elle correspond à celle du Christ : la promesse de nous envoyer l'Esprit Saint* », explique Sœur Catherine Aubin. Avec ces trois positions – debout, bras en forme de croix et mains levées –, il s'agit de rencontrer Jésus, un face-à-face avec l'Ami. On peut d'ailleurs retrouver ces trois attitudes lors des professions monastiques.

La huitième manière de prier, c'est de s'asseoir et d'embrasser le livre des Évangiles, désir de communion intime. C'est être assis pour écouter le Christ. « *Nous aussi, embrassons l'image du Christ que nous contemplons, le crucifix de notre chambre, la Bible ouverte à travers laquelle le Seigneur nous parle* », invite Sœur Catherine Aubin.

Enfin, la neuvième façon de prier n'est autre que marcher pour annoncer et prêcher la Bonne nouvelle du Christ ; et ainsi être présent à Dieu et le contempler pour annoncer ensuite sa vérité et son amour. Ces deux dernières manières incarnent ainsi la façon de recevoir le don de Dieu et d'être fécond : « *Qui demeure en moi, porte du fruit* » (cf. Jean 15, 5).

S. P.

Prière : la méthode des « 16 minutes »



Laurent Landete, *Comment prier chaque jour ?*
© Editions de l'Emmanuel p. 28

Laurent Landete, marié et père de famille, précédemment modérateur de la communauté de l'Emmanuel, livre une approche simple, qui dure entre 16 minutes en une heure, afin de vivre un cœur-à-cœur quotidien avec Dieu.

« **Prier, ce n'est pas appliquer une règle,** *mais entretenir une relation avec le Christ, en se laissant rejoindre et conduire par Lui, librement, gratuitement* », affirme Laurent Landete dans *Comment prier chaque jour ?* (éditions Emmanuel). Celui qui a été infirmier libéral, et modérateur de la communauté de l'Emmanuel de 2009 à 2018, aujourd'hui directeur général du Collège des Bernardins, tout en étant marié et père de six enfants, propose une méthode pour prier quotidiennement. Il le souligne : « *L'enjeu de notre relation à la personne du Christ est tellement grand que notre prière ne peut être occasionnelle !* »

Alors, comment être régulier dans la prière ? Laurent Landete a mis au point une petite méthode ; cette approche structurée l'aide toujours et a guidé de nombreuses personnes. Même si elle ne porte pas de nom, nous la nommons ici la méthode des « 16 minutes ». Voici les quatre temps qui la composent, en 4 fois 4 minutes dans un premier temps – et que l'on peut allonger au fil des semaines si on le souhaite – : silence, écoute, adoration et intercession.

La séquence de 4 minutes de silence demande de s'isoler dans un endroit où l'on ne sera pas dérangé : sa chambre, son séjour, son bureau, sa voiture à l'arrêt sur un parking, ou encore une église – mieux vaut éviter d'être au volant de sa voiture, car l'on va être amené à ouvrir sa Bible et à écrire sur un carnet. Pourquoi le silence est-il si important ? Tout simplement pour limiter les causes de distraction, et parce que le silence extérieur ouvre la porte pour accueillir l'Esprit-Saint. Si l'on a une distraction dans la prière, à cause d'une chose urgente à faire, on peut simplement noter celle-ci sur son carnet.

Mieux vaut utiliser une montre pour respecter tranquillement les durées proposées. L'auteur invite également à inscrire ce rendez-vous avec Dieu dans son agenda, par exemple le jour même pour le lendemain, comme on note une rencontre pour le travail ou avec un ami.

Pendant la séquence de silence, choisissons une position stable, faisons lentement le signe de croix, invoquons l'Esprit-Saint et prenons une respiration profonde. Mettons-nous en présence de Dieu par un acte de foi ; par exemple : « *Seigneur ouvre mes lèvres, et ma bouche proclamera ta louange !* » Puis reconnaissons-nous pécheur et demandons pardon au Seigneur.

Ensuite, viennent quatre minutes d'écoute de la Parole de Dieu. Il peut s'agir de la lecture suivie d'un évangile, ou avec un texte proposé par la liturgie du jour. « *La contemplation des paroles, des faits et gestes de Jésus rapportés au long des Évangiles, est une bonne manière d'accueillir la Parole de Dieu* », rappelle Laurent Landete. Notons sur notre carnet le verset qui nous touche, puis demandons à l'Esprit-Saint comment nous pouvons le mettre en pratique.

C'est alors la séquence d'adoration. L'auteur ne l'entend pas forcément comme un temps d'adoration devant le Saint-Sacrement, mais un moment où nous reconnaissons Dieu comme notre Seigneur. « *Il s'agit de lui exprimer notre amour comme à un ami avec qui nous parlons simplement, humblement.* » La tradition de l'Église parle également d'oraison, ce que le Père Caffarel appelle la « *relation Je-Tu* » *(voir aussi page suivante)*. On peut laisser monter de son cœur et de ses lèvres des paroles telles que « *Mon Dieu, je t'adore* » et « *Seigneur, augmente en moi la foi* ». Puis, nous menant au pied de la croix du Christ (sur le schéma ci-dessus, les séquences sont organisées autour de la croix), aux côtés de Marie, notre Mère, nous pouvons prier le *Je vous salue Marie*.

Ce temps de prière quotidienne se clôt par quatre minutes d'intercession. Nous offrons nos petits sacrifices, afin de participer au salut des personnes pour qui nous prions. Nous devons aussi, en tant que chrétien, être sensible aux souffrances de nos frères en humanité. C'est le moment de prier à nos intentions et celles que l'on nous a confiées, avant de terminer par un *Notre Père*.

Il y a 96 quarts d'heure dans une journée : il est possible, dès aujourd'hui, d'en offrir (au moins) un à Dieu ! Après les 16 minutes consacrées à la prière pendant une première semaine, Laurent Landete propose d'aboutir progressivement pendant les quatre semaines suivantes à 32 minutes, en suivant toujours les quatre étapes qui durent chacune 5, 6, 7 puis 8 minutes. Au bout de 9 mois, on peut arriver peu à peu à une heure environ. Mais le principal est de mettre en place un temps de prière quotidien, et ainsi de laisser l'Esprit-Saint prier en nous.

S. P.

Des conseils pour l'oraison

Emre Kuzu/Pexels License

Le Frère Dominique Sterckx, prêtre et carme au couvent de Lisieux, publiera en février 2021 « L'oraison, petit guide pratique », aux éditions Emmanuel. Nous avons extrait quelques conseils de ce livre stimulant.

1) Partir sur de bonnes bases. Sainte Thérèse d'Avila, réformatrice du Carmel au XVIe siècle, affirme : « *L'oraison, à mon avis, c'est une rencontre d'amitié, seul à seul, souvent, avec Celui dont nous savons qu'il nous aime.* » Le Frère Dominique Sterckx rappelle que la prière chrétienne n'est pas d'abord une activité de pensée : « *Elle est avant tout l'engagement de ma liberté, ce que l'Évangile appelle le cœur (qui est autre que le sentiment).* » On peut aussi définir la prière comme la réponse que l'on donne à la Parole que Dieu nous adresse en Jésus-Christ, en choisissant de faire confiance, c'est-à-dire de croire. En fait, Dieu ne cesse de nous parler, si nous savons nous taire. Enfin, il n'y a pas de prière chrétienne sans l'Esprit Saint.

2) Suivre un fil directeur. On peut suivre quelques étapes – qui sont une autre approche possible que celle des « 16 minutes » *(page précédente)* – : d'abord, descendre du niveau cérébral à celui du cœur ; prendre le temps de se mettre en la présence du Seigneur ; lui dire notre désir de le rencontrer ; dire une prière qui nous parle ; reprendre le *Notre Père*, qui est la prière même de Jésus à son Père ; méditer une scène de l'Évangile et la contempler comme si nous tenions compagnie au Christ ; être attentif à lui, en oraison ; enfin rendre grâce au Seigneur de ce temps choisi pour être avec lui. Selon l'auteur, cela peut durer 20 ou 30 minutes (ou davantage, bien sûr).

3) Aller au-delà des distractions. Pour lutter contre les pensées parasites qui viennent importuner notre prière, deux axes : d'une part, apprendre déjà à être attentif à soi, à son corps et à sa respiration ; « *Comment serais-je présent au Seigneur, si je ne le suis à moi-même ?* », demande le Frère Dominique Sterckx. Ensuite, on peut orienter son regard intérieur vers son cœur, le centre inviolé de soi-même, là où Dieu est présent. Les distractions peuvent également avoir une origine spirituelle : est-ce que je suis, de façon générale, tourné vers le Christ, dans ma vie et dans mes choix ? Dieu nous rejoint tel que nous sommes ; pour mieux accueillir le Christ, je peux lui prêter attention grâce aux sens : regarder l'icône ou l'arbre comme signe de la présence de Dieu, écouter les bruits comme signe de celle de vivants sur lesquels le Seigneur s'est penché… Ainsi, les distractions seront l'occasion de grandir dans mon union avec le Christ.

4) Comprendre la sécheresse spirituelle. Impression de ne rien ressentir, d'être seul et étranger à Dieu : la sécheresse dans l'oraison est courante, surtout au bout d'un certain temps de pratique. Après avoir écarté l'hypothèse de la dépression – où le manque de goût s'étend aux autres domaines de la vie –, on peut vérifier que l'on écoute bien la Parole du Seigneur dans l'Écriture, car sans écouter Dieu, on se sent davantage seul à parler ! Enfin, cette épreuve peut nous permettre de ne pas prier pour la paix et la joie que l'oraison nous procurent, mais de manière plus gratuite, en nous décentrant de nous-même. « *Si je souffre de cet état de sécheresse, c'est précisément que dans cette nuit, mon amour du Seigneur reste éveillé* », rassure le Frère Dominique Sterckx. Si la sécheresse se prolonge, on peut en parler à un accompagnateur spirituel.

S. P.

Découvrez le podcast de décembre

« Zélie - Le Podcast » à écouter sur

Soundcloud Spotify

© S. Pirilla

Invitée
Florence Métayer
Accompagnante parentale

Suivez le guide

ESSAI

RETROUVER EN SOI LA SOURCE DE LA JOIE

Anselm Grün - Salvator

« *Il est trop facile d'exhorter à la joie* », affirme Anselm Grün dans son livre *Retrouver en soi la source de la joie* (Salvator). Quand les épreuves s'accumulent – et la période actuelle l'illustre pour nombre de personnes – , il semble artificiel d'obéir à une injonction à la joie. Nous avons le droit d'être tristes. D'ailleurs, la joie est avant tout une émotion, c'est-à-dire une réaction physique face à un événement… Quand on a vécu des blessures importantes, il est nécessaire de les regarder en face, de les retraverser et les soigner. Cependant, il est dommage de continuer ensuite à les ressasser. Et si nous essayions de voir aussi le verre à moitié plein, et toutes les belles expériences que nous avons vécues ? Il y a la joie de l'action et de la créativité, la joie d'être unique, la joie de ressentir son propre corps, la joie de l'instant présent, celle de partager une conversation, la joie devant la beauté de la Création… À l'approche de Noël, nous nous préparons aussi à la joie de Dieu ; elle surpasse les autres joies, car elle seule est pleine et surabondante : « *Jésus, que ma joie demeure !* ».

Solange Pinilla

GUIDE

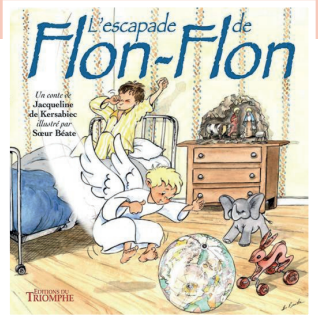
ÉDUQUER PAR LE CINÉMA

Sabine de La Moissonnière - Le Centurion

Après un premier guide qui recensait 350 films, la formatrice en analyse filmique Sabine de La Moissonnière, que nous avions interviewée à ce sujet il y a un an *(voir Zélie n°46)* revient avec un guide présentant 150 films récents, des années 1990 jusqu'à 2019. Soucieuse de développer un regard critique face aux films, l'auteure, animatrice de ciné-clubs auprès des collégiens et lycéens, propose aux adolescents à partir de 15 ans et aux adultes des analyses détaillées pour une trentaine de films : des repères cinématographiques à connaître avant la projection, le film en dix questions, l'analyse d'une scène, le traitement du thème et un zoom spirituel. Une contribution intéressante pour notre discernement.

Élise Tablé

JEU-NESSE



L'ESCAPADE DE FLON-FLON

Jacqueline de Kersabiec, illustr. Sœur Béate - Éditions du Triomphe

On craque complètement pour *L'escapade de Flon-Flon*, adorable petit ange qui rêve de découvrir la terre. Saint Michel enrôle l'angelot curieux comme ange gardien adjoint de Malo, petit garçon vif et entreprenant. Mais Flon-Flon qui a tant envie de vivre de nouvelles aventures aura du mal à ne pas encourager les bêtises de son protégé. Heureusement l'angelot saura réagir pour les choses vraiment importantes. Tous les ingrédients d'un album réussi sont rassemblés : de l'humour, des personnages attachants, des dessins expressifs et amusants et quelques tendresses. *À partir de 5 ans.*

Marie-Antoinette Baverel

Lucie Tailhades, l'aventure vertueuse

© Trần Thiềng Minh Thịnh

À 25 ans, Lucie Tailhades a le profil d'une chercheuse : en quête de vérité, de vie, d'un monde plus éthique et plus respectueux de la Création. Après des études d'ingénieur qui se sont achevées par un Master Environnement à Londres, elle a lu *Laudato Si* ; celui-ci a fait écho en elle et éveillé son souci d'allier social et écologie. En 2018, elle part plusieurs mois au Vietnam avec les Missions étrangères de Paris, afin d'enseigner l'anglais et le français à des étudiantes et à des religieuses.

Marquée par le tissage traditionnel dans ce pays, c'est naturellement qu'elle rejoint à son retour en France Marie van Haecke, qui avait lancé le projet TrendEthics (littéralement « Tendance éthique »), et qu'elles restructurent ensemble. Il s'agit d'une association qui aide au développement économique des minorités ethniques en Asie du Sud-Est via l'artisanat – avec notamment la fabrication de coussins, avec des matières premières locales –, le maintien de l'emploi des femmes et l'éducation scolaire des enfants.

« *Nous pouvons apprendre de ces populations issues de minorités ethniques, comme nous y invite le pape François, car elles ont déjà une forme d'écologie intégrale*, explique Lucie. *Elles représentent 5% de la population, mais préservent 80% de la biodiversité.* » Avec ce projet, la jeune femme remporte le prix Asie de la Bourse de l'aventure chrétienne financée par plusieurs associations et médias chrétiens ; de juillet 2019 à juillet 2020, elle parcourt le Vietnam, le Laos, le Cambodge et la Birmanie et rencontre une dizaine d'ethnies. Son autre objectif est développer TrendEthics en mettant en place des programmes de tissage.

Lors de cette année unique, Lucie a appris un rapport au temps différent : « *Habiter le présent, sans montre à la main* ». Plutôt citadine, elle a perçu que si ces minorités ethniques protègent la nature, c'est notamment parce que si elles la détruisent, elles n'auront rien à manger ensuite. De retour à Paris, Lucie continue de travailler pour TrendEthics, et pour d'autres projets, afin que ce qu'elle a appris porte du fruit…

Élise Tablé

QUESTIONNAIRE DE PROUST REVISITÉ

Une odeur de votre enfance ? Les sablés qui sortent du four, odeur que j'essaye de recréer !

Un geste écologique que vous avez mis en place ? Réduction de ma consommation digitale, en privilégiant le *streaming* audio et les téléchargements au *streaming* vidéo, en réduisant le nombre de pièces jointes dans mes mails…

Le livre que vous lisez en ce moment ? *Fratelli Tutti*, la dernière encyclique du pape.

Votre lieu préféré en Asie du Sud-Est ? Pas facile d'en choisir un… Je dirais une plage paradisiaque au sable fin et à la mer bleue encore préservée : Vinh Hy au Vietnam.

La pièce favorite de votre armoire ? Une bague en argent fabriquée par un artisan de l'ethnie Churu au Vietnam.

Une femme qui vous inspire ? Mère Teresa, elle se voulait goutte d'eau et elle est devenue une lumière.

Le moment de la journée où vous priez ? Le matin, au réveil, un prêtre m'avait dit un jour qu'il fallait littéralement tomber à genoux de son lit !

Une musique qui vous redonne du courage ? *Bohemian Rhapsody* de Queen, car elle est pleine d'énergie et les rythmes sont inattendus.

Pour vous, l'Avent, c'est… L'émerveillement qui ouvre à la paix.

UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

Eugénie de Montijo, impératrice éclairée

5 mai 1826 – 11 juillet 1920 ! Presque un siècle ! C'est la vie d'Eugénie de Montijo, la dernière souveraine que la France a connu, et qui naquit dans l'Espagne encore marquée par le souvenir des guerres napoléoniennes, pour mourir dans l'Europe du traité de Versailles.

Son père, aristocrate espagnol libéral, avait soutenu Napoléon et dut fuir l'Espagne en 1814 vers la France, où il combattit pour l'Empire. Eugénie fut bercée par ce souvenir impérial et introduite dans les milieux de la noblesse d'Empire durant ses séjours français. C'est là, chez la princesse Mathilde, cousine du futur empereur, en 1849, que la jeune femme fit la connaissance de Louis-Napoléon, président de la République. Devenu empereur en 1851, Louis-Napoléon, amoureux d'Eugénie, et ses sentiments étant réciproques, fit sa demande auprès de la mère de celle-ci. Ce sera un mariage d'amour et également une union politique.

L'impératrice Eugénie fut d'abord considérée avec méfiance. On la croyait réactionnaire, ultramontaine et manipulatrice. Avec un naturel désarmant, elle fit la conquête de tous. Les qualités publiques de l'impératrice se résumèrent par son exercice de la charité et son sens politique.

Charitable, elle le fut dès le premier jour en refusant le présent que lui fit la municipalité de Paris d'une parure de diamants, en demandant que la somme fût consacrée aux nécessiteux de Paris. Elle le fut également en parrainant et administrant plusieurs fondations de secours aux jeunes mères pauvres, aux orphelins et aux enfants dans le besoin.

Son sens politique, quant à lui, fut remarqué dès l'origine par Napoléon III, dont la correspondance avec sa femme illustre la confiance qu'il portait à son jugement. C'est un paradoxe de ce couple, malheureusement marqué par l'infidélité de l'époux, et dont les deux membres ne cessèrent de s'estimer et de s'écrire.

L'impératrice, organisatrice des bals aux Tuileries, maîtresse d'un salon recevant l'élite du pays, représentante du souverain dans les visites en province où elle portait des robes mettant en valeur l'industrie de la région, s'entraîna à avoir le mot juste, à écouter et s'informer, aussi bien auprès des républicains libéraux que des bonapartistes conservateurs.

Franz Xaver Winterhalter/Wikimedia commons

Napoléon III lui confia trois fois la régence, durant sa présence aux armées en Italie en 1858, pendant un séjour en Algérie en 1865 et enfin pendant la guerre de 1870. Durant ces trois temps, l'impératrice *(sur ce tableau, en 1860)* assura avec maîtrise l'administration de l'État et la présidence de ses conseils, suivant les vues de l'Empereur et combattant pour l'avenir dynastique, incarné par leur fils unique, le prince Napoléon, né en 1856. Elle maintint aussi une diplomatie discrète, faite de rencontres informelles où elle prenait le pouls des diplomates et avançait le point de vue impérial.

En août 1870, lors de la défaite de Sedan, l'Empereur fut fait prisonnier, le prince impérial ayant dû lui-même passer en Belgique. Eugénie, confrontée à l'émeute dans la rue et à l'effondrement du gouvernement, dut s'exiler pour le Royaume-Uni, où une solide estime mutuelle la liait à la reine Victoria. Elle y débuta un exil de cinquante ans, marqué par la mort de Napoléon III en 1873, puis par l'annonce de la mort de son fils, en 1879, au Zoulouland, où il s'était porté volontaire sous l'uniforme britannique.

Fidèle à la France, en 1918, en prévision des négociations de paix avec l'Allemagne, elle fit parvenir au Président du conseil Clemenceau une lettre adressée à elle par le défunt empereur allemand Guillaume Ier en octobre 1870, par laquelle il affirmait qu'il ne revendiquerait pas l'Alsace et la Moselle pour des raisons nationales profondes, mais pour des raisons stratégiques. L'impératrice s'éteignit à Madrid en 1920, avant de rejoindre les corps de son époux et de son fils au Royaume-Uni dans l'église de l'abbaye bénédictine Saint-Michel de Farnborough.

Gabriel Privat

La Nativité dans l'art

Gerrit van Honthorst/Wikimedia commons

Et si, comme la méditation devant la crèche, l'admiration de belles œuvres d'art sur le thème de Noël pouvait nous aider, à petits pas, à prendre davantage conscience de la réalité de ce grand mystère de l'Incarnation ? Il faut dire que l'on n'a que l'embarras du choix, puisque l'illustration de la Nativité se retrouve sans interruption dans l'histoire de l'art du début de l'ère chrétienne à nos jours. Certes, la scène de l'Adoration des bergers revient un peu moins fréquemment que d'autres scènes néotestamentaires comme la Résurrection ou l'Adoration des mages ; mais l'inventivité des artistes pour traiter cette iconographie est sans limite, et d'une richesse insoupçonnée. Laissons-nous donc, à travers quelques exemples, porter par cette théologie en images.

© Victoire Houdré

L'humilité, tel est le fruit de ce mystère. Notre Dieu se fait tout petit, tout humble dans une mangeoire. Or, rien de mieux que la simplicité d'une image pour pénétrer ce mystère de dépouillement, d'un Dieu qui se cache dans l'humilité d'un enfant qui vient de naître. Avec l'inventivité créatrice qui leur est propre, certains artistes n'hésitent donc pas à transposer l'épisode biblique dans la réalité quotidienne de leur temps : ainsi Samuel van Hoogstraten place-t-il l'Enfant-Jésus dans un humble petit lit en bois du XVIIe siècle hollandais *(en bas de la page)*. Le rouge éclatant de la couverture qui le couvre, le blanc du drap que Marie soulève au-dessus de lui sont les seules zones vives d'un tableau d'une gamme chromatique de bruns, très restreinte, qui correspond à la pauvreté de la pièce décrite ; seules quelques braises rougeoient dans un coin, et encore, bien trop loin pour réchauffer le nourrisson. Pire encore sur ce bas-relief en tilleul polychrome d'un artiste de Colmar *(ci-contre)*, vers 1420, aujourd'hui conservé au Louvre : l'Enfant-Jésus est posé à même le sol, dans une étable exposée à tous vents, et la description minutieuse de la toiture de branchages ne fait que confirmer la rusticité de la scène.

Samuel van Hoogstraten/Wikimedia commons

Et pourtant, dans cette humble mangeoire, ne naît rien de moins que la Lumière du monde ; non pas la lumière passagère des ors et des richesses terrestres, mais la Lumière divine dont rien ne peut atteindre l'éclat étincelant. En cela, comme le rappelle Benoît XVI, Noël est bien une épiphanie, la manifestation divine de la grande lumière du Salut. L'intérêt sans cesse renouvelé des peintres pour ce thème se comprend alors d'autant mieux, car la nuit de Noël permet un formidable clair-obscur, un formidable contraste entre les ténèbres d'un monde sans Dieu et la Lumière aveuglante apportée par le Christ. Gerrit van Honthorst, chef de file des caravagesques d'Utrecht, représente avec précision ce caractère éblouissant en faisant émaner la lumière du corps de l'Enfant-Jésus lui-même ! *(en haut de la page)* Cet éclairage très particulier est repris par bien des artistes, comme Fragonard, qui réinterprète le thème avec la douceur ouateuse si caracté-

ristique du XVIIIe siècle *(au milieu de cette page)* : anges et êtres humains se dissolvent presque autour de la raison d'être de la composition, Jésus, qui dans une infinie tendresse échange un regard avec un petit séraphin, tandis que les bergers, dans l'ombre, sont prosternés dans une attitude d'adoration profonde.

L'adoration : voici, effectivement, ce à quoi incite chacun de ces tableaux. Sans l'aide de mots, simplement avec le caractère saisissant d'une image, les peintres invitent à reconnaître cet immense paradoxe : dans ce petit Enfant se cache le roi le plus puissant de la terre. À la suite des bergers et avant même les mages, se prosternent donc les riches donateurs. Dans la *Nativité* de Jean Hey *(ci-dessous)*, retable aujourd'hui conservé au musée d'Autun, Jean de Rolin, tout de pourpre vêtu et aisément identifiable à ses armes surmontées du chapeau de cardinal, s'agenouille à une distance respectueuse. Cette attitude hiératique, son visage aux traits individualisés où les moindres rides sont décrites, et les plis cassés savamment ordonnés de son manteau dénotent la forte influence de la peinture flamande, mais le soin de l'artiste pour la perspective, et la représentation unifiée de l'espace marquent déjà le fléchissement vers la Renaissance. C'est d'autant plus le cas dans le célèbre *Triptyque Portinari* d'Hugo van der Goes *(ci-dessus)*, réalisé vers 1483 et aujourd'hui présenté aux Offices de Florence : le minuscule Enfant-Jésus, dont le corps frêle est presque celui d'un adulte miniature, voit ici s'agenouiller autour de lui une petite dizaine d'anges richement vêtus, aux damas rebrodés merveilleusement décrits. Pourquoi, alors, l'intrusion d'une telle richesse dans une scène on ne peut plus humble ?

Fragonard/Wikimedia commons

C'est que ce petit Enfant est déjà roi ; non pas un roi terrestre au pouvoir passager, mais le Roi du Ciel au pouvoir sans limite. L'*Adoration des bergers* de Charles Le Brun *(ci-dessous)*, exposée au Louvre, est peut-être l'œuvre qui exprime le mieux ce caractère de royauté toute céleste, et de façon d'autant plus émouvante qu'il s'agit du dernier tableau de l'artiste, réalisé peu avant sa mort en 1689. Toute la composition est animée d'un souffle surnaturel, matérialisé par la ligne serpentine de la banderole déployée par des anges. L'extraordinaire traitement de la lumière, dont la source est un feu caché par le personnage repoussoir du premier plan, éclaire de plein fouet la maternité divine, tandis que les bergers adorants ne sont bordés d'un liseré de clarté que grâce à ce savant jeu de réverbération. L'ouverture sur la gloire céleste dans un deuxième registre marque le caractère éminemment divin de la scène, sans pour autant en atténuer toute l'intimité et la tendresse. Perdons-nous dans le détail des émotions des personnages, que Le Brun a su si bien exprimer par des gestes bien visibles, suivant sa théorie de l'expression des passions : bergers comme anges, chacun reçoit cette Bonne Nouvelle de l'Incarnation de façon particulière et personnelle, les yeux toujours fixés sur la Lumière du monde. Au soir de sa vie, ne peut-on pas considérer que le peintre de Louis XIV, désormais privé des honneurs et de la gloire, se recentre sur l'essentiel ?

Victoire Houdré, étudiante en histoire de l'art

Hugo van der Goes/Wikimedia commons

Jean Hey/Wikimedia commons

Charles Le Brun/Wikimedia commons

Donnez votre avis sur ce numéro !

Répondez au sondage, en cliquant ici :

https://forms.gle/FnjmHc9EXP53pi4G9

En janvier dans Zélie > Le rire qui libère

FONDATION NATIONALE
POUR LE CLERGÉ
Fondation reconnue d'utilité publique

“Ma congrégation vieillissait et moi avec.

Année après année, nous étions de moins en moins nombreuses, de plus en plus âgées, et ma congrégation des Passionistes ne disposait pas des structures nécessaires à l'accueil des personnes dépendantes.

Pour mes vieux jours, j'ai choisi cette maison où la vie spirituelle tient une place centrale. C'est important pour moi.”

Sœur Marie-Xavier, résidente de l'EHPAD
Le Landreau aux Herbiers (85)

La période actuelle de pandémie affecte fortement les communautés et diocèses qui voient leurs revenus baisser drastiquement. Pourtant, les charges restent les mêmes et il faut continuer à régler en particulier les cotisations sociales des prêtres, séminaristes, religieux et religieuses. Par ailleurs, la pandémie a montré l'importance d'avoir des infirmeries de monastères adaptées, pour assurer des soins de qualité. La Fondation poursuit donc de façon déterminée sa mission auprès des aînés de l'Eglise. Pour cela, nous avons encore besoin de votre aide.

POUR NOUS SOUTENIR,
VOUS POUVEZ FAIRE UN DON EN LIGNE SUR :
www.fondationduclerge.com
ou envoyer votre don à :
Fondation Nationale pour la Protection Sanitaire et Sociale du Clergé de France
3, rue Duguay-Trouin 75280 Paris cedex 06

Création : www.egga.fr - Crédit photo : Studio Acher