

zelie

100% féminin • 100% chrétien



**LA JOIE, UNE ÉMOTION
À PARTAGER**

**ARTICULER VIE
ÉTUDIANTE ET FOI**

**EN FAMILLE
AVEC UN ENFANT
DIFFÉRENT**

Mieux connaître
et aimer

MARIE

Denis de Rosbo
peintre des saints



La vaccination,
le stéthoscope,
la transfusion sanguine...

Un point commun,
une innovation
a TOUT changé !

Et pour la trisomie 21 ?

JE FAIS UN DON ❤️

La recherche avance, nous trouverons comment les guérir !



**FINANCER
LA RECHERCHE MÉDICALE**



**SOIGNER
ET ACCOMPAGNER LES MALADES**



**DÉFENDRE LES PERSONNES
LES PLUS VULNÉRABLES**

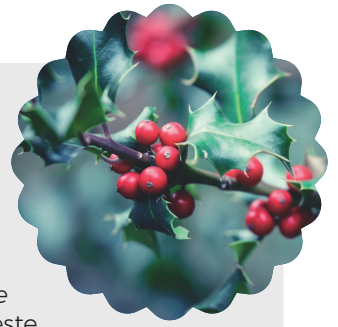


Choisissez le don par internet
don.fondationlejeune.org

✓ Rapide ✓ Simple ✓ Sécurisé



édito



Régulièrement, le calendrier liturgique nous invite à fêter Marie. Décembre n'est pas en reste puisque nous célébrerons le 8 l'Immaculée Conception, puis le 25 la Nativité du Seigneur où Marie était présente, puis le dimanche 30 décembre, la Sainte Famille, avant de commencer 2019 avec, le 1^{er} janvier, la solennité de sainte Marie, Mère de Dieu. Est-ce que l'Église n'en ferait pas un peu trop avec Marie ? Non bien sûr, puisque, comme le rappelle la théologienne Georgette Blaquièrre, « rendre un culte à Marie est légitime à condition que ce soit à l'intérieur du culte du Christ ». Marie, Mère de Dieu, n'en reste pas moins pleinement et uniquement humaine, et ne peut être idolâtrée. Néanmoins, si nous aimons tant Marie, c'est parce que Jésus nous l'a donnée pour Mère sur la croix. C'est une figure de proximité, de maternité, qui en fait une médiatrice entre Dieu et nous. Marie, sainte dès sa conception, par une grâce extraordinaire, est un modèle : elle accueille pleinement le dessein d'amour de Dieu à l'Annonciation, parce qu'elle n'a pas peur de lui ; elle garde la confiance même à la Croix et après. Pour nous femmes, elle incarne une figure féminine aboutie, dès lors que l'on comprend que sa virginité n'est bien sûr pas le rejet du corps humain, voulu par Dieu comme sexué, mais le fait que Marie « attend de Dieu seul sa plénitude et sa fécondité, sans médiation humaine » (Georgette Blaquièrre). Les hommes aussi trouvent en Marie une inspiratrice, comme déjà saint Bernard, saint Louis-Marie Grignon de Montfort ou saint Jean-Paul II. Bel Avent avec Marie !

Solange Pinilla, rédactrice en chef

SOMMAIRE

- 4 L'art d'attendre
- 6 Sainte Adélaïde, première impératrice du Saint-Empire
- 7 La joie, une émotion à partager
- 9 Couvre-chefs d'hiver
- 11 Se protéger des perturbateurs endocriniens
- 12 Comment gérer son stress
- 13 Les bonnes nouvelles de novembre
- 14 En famille avec un enfant différent
- 16 Articuler vie étudiante et foi
- 18 Mieux connaître et aimer la Vierge Marie
- 20 Marie et vous
- 21 L'Alliance mariale, pour prier et rencontrer Marie
- 22 Livres : « Être une femme »
- 23 Le parfum de Noël
- 24 Denis de Rosbo, peintre des saints
- 25 La Vierge Marie, l'ange et le lys



LA PHOTO DU MOIS

Accueillir Jésus chez nous

Crèche © L'atelier de Philocalie



Magazine Zélie

Micro-entreprise Solange Pinilla
R.C.S. Saint-Malo 812 285 229
10 rue des Fours à Chauv
35 400 Saint-Malo. 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.

P.1 : Frederico Barocci/Wikimedia commons
Les images sans crédit photo indiqué sont
libres de droits sans attribution requise.

L'art d'attendre

Voici revenu l'Avent et, avec lui, l'attente de Noël. Dans notre société de consommation où l'idéal est celui de l'immédiateté et où, par exemple, des sites Internet cherchent à pouvoir livrer dans la journée, la tradition des cadeaux de Noël représente pour beaucoup, et notamment pour les plus jeunes, l'une des dernières occasions d'attendre avant de recevoir.

En effet, obtenir tout et tout de suite ne constitue pas un idéal ! Cela ne semble en tout cas pas correspondre à la pédagogie de Dieu. Combien de millénaires l'humanité a-t-elle dû patienter avant d'accueillir le Sauveur promis ? D'ailleurs, se rend-on toujours compte de la valeur d'un bien obtenu sans délai ? Au contraire, l'attente peut

faire croître le désir tant que le bien espéré n'est pas possédé, puis la joie une fois celui-ci acquis. De façon plus générale, le temps est clairement un paramètre de notre psychisme.

De plus, s'il fait partie de notre nature humaine, le temps s'invite jusque dans les questions les plus importantes. Contrairement aux anges qui ont pu choisir Dieu par un seul acte, discernant d'emblée toutes les conséquences de leur unique décision, l'être humain est immergé dans la matière et donc dans le temps. Nos vies sont émaillées de multiples *oui* et *non* plus ou moins grands. L'affermissement de notre *oui* à la vérité, à l'amour, à la beauté – à Dieu – ne se fait pas en un jour : la vertu grandit avec la répétition des actes. On n'interprète pas les *Mazurkas* de Chopin à la seconde leçon de piano. Le sculpteur ne parvient pas immédiatement à copier les sculptures romanes de marbre rose qu'abrite le prieuré de Serrabone dans les Pyrénées. De même, il faut des années pour enraciner notre *oui* au Seigneur.

Le résultat vaut la peine : en prenant de bonnes habitudes, il devient de plus en plus difficile de commettre une faute grave. Il en est de notre cœur comme de ce kersanton affectonné en Bretagne, une pierre facile à travailler au début puis durcissant à l'air... Bien sûr, la liberté demeure et le rôle de la grâce est capital, mais le chrétien ne sous-estime pas la force de l'habitude causée par des décisions passées.

Nous avons donc généralement quelques décennies pour manœuvrer le gouvernail de notre vie terrestre, l'heure de notre mort déterminant notre éternité. À cette date qui nous demeure inconnue, nous serons stabilisés dans l'état où nous nous trouverons. De là vient la parole du Maître : « *Veillez donc, car vous ne savez pas quel jour votre Seigneur vient. Comprenez-le bien : si le maître de maison avait su à quelle heure de la nuit le voleur viendrait, il aurait veillé et n'aurait pas laissé percer le mur de sa maison. Tenez-vous donc prêts, vous aussi : c'est à l'heure où vous n'y penserez pas que le Fils de l'homme viendra* » (Matthieu 24, 42-44). Une tradition chrétienne consiste d'ailleurs à prier pour notre « persévérance finale » : il s'agit, à la fin de notre pèlerinage terrestre, d'être trouvé dans l'état de grâce, d'amitié avec le Seigneur.

Nous l'avons compris : ces derniers moments ne s'improvisent pas et toute la vie nous prépare à la rencontre décisive avec le Créateur. Par nos actes, nous attendons ou non l'« heure de Dieu ».

“ Le temps ne respecte pas ce qui se fait sans lui. *P. Morand* ”



Faisons toutefois un pas de plus. C'est une conviction certaine que la vie spirituelle passe par des étapes et que, là encore, il n'est pas possible de tout obtenir tout de suite. Si l'âme vit notamment une phase par laquelle elle fait grandir sa résolution de s'éloigner des fautes graves, elle peut encore être appelée à se détacher de ce qui, dans les affections légitimes, n'est pas assez compatible avec l'envol spirituel. Cette purification infiniment délicate par laquelle tous nos amours prennent pour horizon le Royaume de Dieu ne se réalise pas en un jour.

À un autre niveau, la pratique de l'Église à l'égard de ceux qui se destinent à la vie consacrée est éloquente. Les périodes de probation et de formation – qui n'est pas qu'intellectuelle – restent une étape nécessaire sans laquelle l'âme risque de se brûler les ailes. Il faut environ sept ans avant l'ordination sacerdotale. Les communautés religieuses ménagent également des temps spécifiques sous la houlette d'une âme expérimentée : postulat, noviciat, années avant les vœux solennels. Décidément, rien ne s'improvise. Jésus lui-même a voulu montrer l'importance des temps de préparation dans le silence en restant trente ans dans l'atelier de Nazareth.

S'agit-il alors d'attendre passivement que vienne le temps du don de Dieu ? Certainement pas ! Les ton-

neaux où vieillissent lentement les grands vins sont le lieu d'une activité essentielle, l'oxydation qui favorise les liaisons chimiques. De la même manière, dans la vie spirituelle, attente n'est pas inactivité. Bien réaliser nos tâches de chaque jour participe à notre formation intérieure : le souffle de l'Esprit-Saint peut alors plus facilement nous

“ Veillez donc, car vous ne savez pas quel jour votre Seigneur vient.

Matthieu 24, 42 ”

rejoindre, harmonisant notre être, afin que, le moment venu, nous puissions être autant que possible à la hauteur des espérances de Dieu. L'esprit de prière et d'offrande joyeuse, le devoir d'état joint à l'observation des commandements – l'humble quotidien à première vue sans gloire – reste donc la voie royale pour préparer les chemins du Seigneur. Concrètement, c'est maintenant que Dieu nous attend !

Abbé Vincent Pinilla
Fraternité Saint Thomas Becket

PATAPON

Pour grandir avec Jésus !

Le mensuel PATAPON est unique dans sa manière d'ancrer l'expérience chrétienne dans la vie des enfants à travers les dimensions spirituelle, humaine et bien sûr ludique...

PATAPON constitue une aide idéale pour les parents qui ont le souci de la transmission de la foi à leurs jeunes enfants, sans compter l'opportunité d'excellents moments à passer ensemble... et avec Jésus !



Sur notre site
www.editionstequi.com,
vous pourrez découvrir les différentes
formules d'abonnements
6, 12 et 24 mois.
À partir de 27 €



Sainte Adélaïde, première impératrice du Saint-Empire

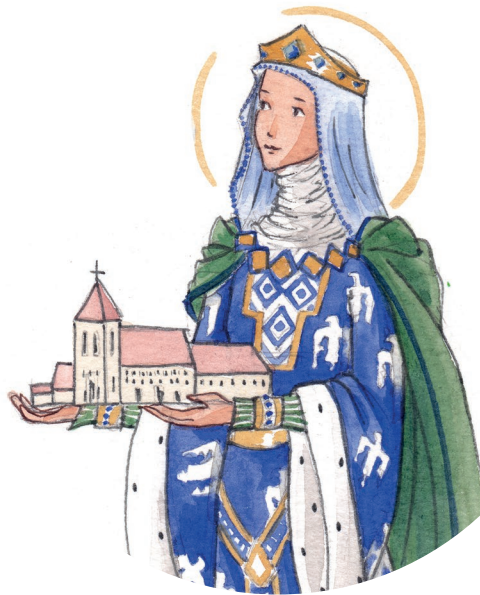
Adélaïde était la fille de Rodolphe II, roi de Bourgogne. Elle naît en l'an 931. En 947, elle épouse le roi d'Italie Lothaire II. Elle devient rapidement très populaire car elle se montre généreuse envers les pauvres. Hélas, en 950, elle perd son mari, empoisonné par un rival, l'usurpateur Bérenger, qui s'empare de ses États. La pauvre reine est dépouillée de tout et enfermée dans une forteresse près du lac de Garde.

Elle s'échappe en bateau, se réfugie dans le château de Canossa et appelle à son secours le roi de Germanie, Othon I^{er}. Celui-ci accourt, la délivre, l'épouse car elle est une « merveille de grâce et de beauté », et se fait couronner roi d'Italie en 951.

Bérenger, vaincu, est jeté en prison avec sa femme Vilna et ses deux filles. Compatissante, Adélaïde donne des ordres qui adoucissent leur captivité. Touchée par le repentir, Vilna demande une audience et se jette aux pieds d'Adélaïde, lui demandant pardon et protection.

La généreuse Adélaïde lui tend la main, la rassure. Elle promet d'intercéder pour elle et sa famille auprès d'Othon. Elle tiendra parole et Bérenger, devenu le vassal d'Othon, sera libéré avec les siens.

En 961, Othon I^{er} part secourir le pape menacé. En contrepartie, il obtient de succéder à Charlemagne. Ainsi naît le Saint-Empire romain germanique qui va dominer l'Europe pendant plus de huit siècles. En 962, le pape couronne Othon I^{er} empereur, et Adélaïde devient la première impératrice du Saint-Empire. Elle se met au service des pauvres et fonde des monastères. Elle soutient la réforme de Cluny et elle assure des missions de paix en Bourgogne.



Quand meurt l'empereur en 973, son fils Othon II lui succède et prend Adélaïde comme conseillère. Mais elle ne s'entend pas avec l'épouse d'Othon et elle est écartée de la cour. Elle doit fuir et se réfugie dans le royaume de son frère Conrad, au château d'Orbe dans le Pays de Vaud, en Suisse.

Othon II meurt en 983. Il laisse un enfant trop jeune pour régner, Othon III. Sa veuve appelle Adélaïde à son aide et celle-ci, sans rancune, veille avec elle sur les intérêts du prince. Othon III est couronné en 995. Il n'a plus besoin d'Adélaïde. Désormais, elle va consacrer la fin de sa vie à aider l'Église.

Elle termine ses jours dans le monastère de Seltz non loin de Strasbourg. Sa fête est le 16 décembre, ou le 13 décembre dans le calendrier extraordinaire.

Mauricette Vial-Andru

Illustration © Anne-Charlotte Larroque
aclarroque.myportfolio.com/projects

POUR UN AVENT INTÉRIEUR Notre sélection



Préparer son cœur à Noël de Charlotte Grossetête (Mame) propose aux femmes de s'arrêter 10 minutes chaque jour pour méditer, écrire, ou encore bricoler... Un joli guide spi.



Bééél Avent ! de Tante Menoue est un calendrier de l'Avent individuel qui invite les 4-11 ans à faire grimper leur mouton à mesure des jours et des efforts.

LA VIE DES ÉMOTIONS (2/4)

La joie, une émotion à partager

Adulte, il est rare d'avoir conservé la joie de vivre si spontanée que l'enfant exprime. Pourtant, l'émotion de la joie nous indique que nous sommes vivants et que nous marchons dans le sens de notre accomplissement. C'est aussi l'émotion de la rencontre et du lien. Au niveau spirituel, la joie est un fruit de l'Esprit-Saint, signe de l'expérience de l'amour du Christ.

Savez-vous que nos mouvements influent sur notre humeur ? Des études ont montré que rester en posture ouverte les bras en l'air deux minutes, en levant le menton, fait augmenter la sécrétion de testostérone – l'une des hormones de la joie – de 20% et fait descendre de 10% le cortisol, hormone du stress. « *Inutile donc d'attendre un événement extérieur pour accéder à la joie et à la bonne humeur, il suffit de se comporter comme se comporte une personne joyeuse !* » souligne la psychothérapeute Isabelle Filliozat dans *Les chemins de la joie* (JC Lattès).

Sourire, sauter, danser, savourer ou encore rire aux larmes sont autant de manifestations de joie. Concernant les larmes, on note que contrairement aux larmes réflexes déclenchées par un oignon ou une poussière, qui ne sont composées que d'eau avec quelques ions, les larmes émotionnelles comprennent des enzymes, des protéines, des hormones de stress, mais évacuent également de la prolactine – hormone de la lactation et du plaisir –, des endorphines et enképhalines, qui calment la douleur. Les larmes, cela fait du bien !

En fait, « *la joie, c'est quand on est soi-même, sans masque ni carapace* » évoque Isabelle Filliozat. D'où, par exemple, la tradition des réjouissances du carnaval, temps où l'on sort de son rôle social.

La joie-émotion se vit selon deux axes principaux, selon Isabelle Filliozat : d'une part selon un axe horizontal, fait de relations, de liens et d'appartenance, et d'autre part selon un axe vertical, celui de l'identité et du sens que l'on veut donner à sa vie.

Dans l'axe horizontal, la joie se vit dans le fait de se synchroniser : chanter, danser – d'où le succès des *flash mob* –, prier, manger et boire ensemble, faire la fête... Appartenir à une culture, à une histoire et recevoir un héritage transgénérationnel met en phase avec une onde de mémoire d'un passé collectif.

L'axe vertical de la joie décrit par Isabelle Filliozat se situe dans le processus d'individuation, d'identité. On le vit dans le fameux *flow*, cette sensation de maîtrise, d'effort intense et de joie sans limite que l'on peut expérimenter dans le travail, la création, le sport ou encore la danse. Développer son talent propre, avoir des objectifs et faire des efforts rend joyeux – à condition que ce soit librement, et non dans le but secret d'être aimé ou reconnu.



autommobile bogomolov/Pexels License

On ressent davantage de joie lorsque l'on trouve un logement après plusieurs semaines de recherches, que lorsque celui-ci nous est fourni immédiatement. La joie arrive quand on atteint l'objectif, mais également sur le chemin pour y parvenir. Un randonneur ne dira pas autre chose. « *La joie ne surgit décidément pas du confort et de la réussite de toutes nos entreprises*, déclare la psychothérapeute. *Elle surgit quand on se sent pleinement vivant.* » Pour Isabelle Filliozat, la joie naît d'un déséquilibre dynamique.

Enfin, et cela peut être un troisième axe, la joie naît dans la conscience du moment présent et de ses sensations : « *Je prends conscience que cet instant ne se reproduira plus jamais. Je suis en vie.* » L'émerveillement et la gratitude sont indubitablement sources de jubilation.

Parmi les « messagères de la joie », ces hormones qui transmettent des messages à travers notre corps et dans les diverses structures de notre cerveau, se trouve notamment la dopamine. Dotée de plusieurs fonctions, elle gratifie la personne d'un plaisir intense et permet la mémorisation des réseaux de neurones impliqués dans l'action qui nous a amenés à ce plaisir : « *Plus la « récompense » associée à une activité est importante, plus l'organisme s'en souvient et plus il cherchera à renouveler cette activité* » : c'est ce qui permet de prendre des risques pour apprendre le vélo – mais aus-

si pour les jeux de hasard. La dopamine fournit l'énergie pour agir, mais nous retient également. Notons qu'écouter de la musique augmente le taux de dopamine, tout comme le fait d'exercer son libre arbitre.

Contrairement à la colère, la peur ou la tristesse, la joie est une émotion agréable, qui traduit un besoin de partager autour de soi. L'émotion de joie, moralement neutre, peut être ainsi sublimée par de belles vertus, comme le montre *Trop de joie !*, un livre pour enfant de la nouvelle collection « Mes émotions, j'en fais quoi ? » de Ségolène de Noüel, Gaëlle Tertrais et Violaine Moulière, aux éditions Mame (*lire aussi Zélie n°35, novembre 2018, page 8*). Le livre raconte d'abord l'histoire de Pétronille, qui reçoit des chocolats de la part de son oncle, et commence à les manger toute seule, jusqu'à se sentir un peu écœurée ; puis grâce à une voisine, elle découvre la joie de partager sa joie, et distribue les chocolats à son entourage. La vertu de générosité – dans laquelle l'héroïne entre en faisant le mouvement d'ouvrir grand ses mains – lui permet de découvrir qu'il y a plus de joie à donner qu'à garder.

La vertu de délicatesse permet à Eliott, autre petit héros de ce livre, de ne pas blesser par sa joie un camarade en fauteuil roulant : il racontait devant celui-ci, en cour

de récréation, qu'il allait dévaler l'escalier sur des matelas à l'occasion de sa fête d'anniversaire. Eliott décide finalement d'inviter ce camarade et de l'intégrer aux jeux le jour J, pour la plus grande allégresse de tous. En effet, si la joie est partagée sans respect des autres, elle peut faire souffrir ; mieux vaut être attentif à ne pas exulter à propos de son nouvel emploi devant une amie au chômage, ni de sa grossesse devant une cousine qui rêve d'être enceinte.

Si elle est une émotion jaillissante ou plus intérieure, la joie est surtout un fruit de l'Esprit-Saint. En effet, la personne qui reçoit la grâce de la foi connaît la joie d'être sauvée. Le pape François invite à diffuser cette joie pascale autour de soi, dans les premiers mots de son exhortation apostolique *Evangelii Gaudium* : « *La joie de l'Évangile remplit le cœur et toute la vie de ceux qui rencontrent Jésus. Ceux qui se laissent sauver par lui sont libérés du péché, de la tristesse, du vide intérieur, de l'isolement. Avec Jésus Christ la joie naît et renaît toujours.* »

En ce temps de l'Avent, c'est à accueillir la véritable joie de la Nativité que l'on se prépare. Tout en se souhaitant un « joyeux Noël », on vit la joie, le plus souvent, d'échanger cadeaux et visites, et celle, que nul ne pourra enlever, de se savoir pleinement enfant de Dieu.

Solange Pinilla

famileo

La gazette qui réveille l'esprit de famille

Pour Noël, faites le bonheur
de vos grands-parents

Abonnement sans engagement
à partir de 5€90/mois
pour une gazette toutes les 4 semaines



1 mois gratuit
avec le code
ZELIE

www.famileo.com





« Madame lui a fait faire...
un bonnet pour sa tête ! »

Rhume de cerveau ? « Chapeaumania » ! « Chapeaumania », et le rhume s'en va ! Dès 6 ans, « Chapeaumania » est une tendance thérapeutique des laboratoires « Jamais sans bonnet »...

Donc concrètement, vous avez le choix entre le feutre, la maille et la fourrure. Être chic au chaud, c'est primordial. Tout d'abord, le chapeau en feutre classique, comme borsalino et fédora : touche masculine, toujours élégante, idéale pour les visages courts ayant besoin de hauteur, et pour les visages fins ayant besoin d'un peu de largeur. Il accompagne très bien une tenue citadine : on l'imagine avec une veste courte en fourrure – fausse, évidemment, sinon cette année vous serez lynchée –, une robe midi un peu hippie et des bottes en cuir à talon.

Pour les visages ronds ou carrés, préférez le béret porté légèrement de côté, ou un bonnet en grosse maille laissant s'échapper quelques mèches rebelles ; façon turban, ça change. Il a au moins le mérite de couvrir les oreilles ! Avec ou sans pompon, c'est selon ! Mais le bonnet ne supporte pas bien les cheveux attachés, il est bien plus saillant avec les cheveux qui dépassent, courts ou longs.

Il est important de choisir sa couleur selon son teint ; un ton neutre sera plus élégant qu'une couleur flashy. Évitez peut-être le bonnet rouge, ce n'est plus vraiment tendance, on est passé au gilet



© Couproir Doré



© Couproir Doré



jaune ; il manquerait plus que vous ayez des chaussettes noires... Ce serait le pompon !

Bref, pour éviter le côté « casque » du bonnet, le bandeau se fait une place dans l'univers tendance des couvre-chefs ces dernières années. Alors, les oreilles sont couvertes, certes, mais pas le haut du crâne ! Donc la solution est : la capuche. Non, pas celle du K-Way... Mais une grande capuche de parka entourée de fourrure. Avec cette parka et le bandeau : une jupe ou un slim avec des *boots* plates.

Et pour celles qui vivent un froid polaire, vous pouvez rester classe avec une toque en fourrure esprit cosaque ; on vous appellera Natacha, mais c'est tellement beau !

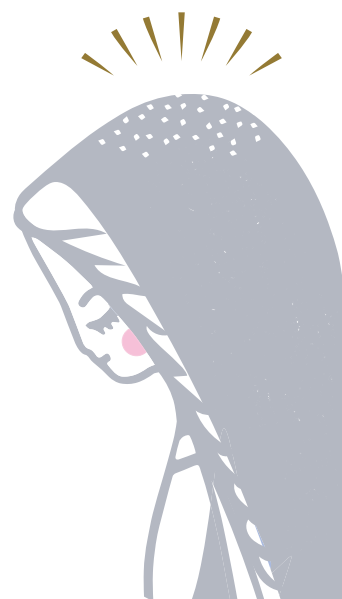
Le chapeau n'est plus un casse-tête, on ose porter un couvre-chef en dehors d'une randonnée, et c'est tant mieux ! Pièce mode à part entière, le chapeau, bonnet ou bandeau est partout. Donc n'hésitez plus à chauffer votre cerveau, qui dit chapeau dit neurones au chaud !

Lucie Morin, styliste

Découvrez MINTY HOURS

Carterie religieuse
et créative
sur papiers
de prestige

-10% avec le code
BELAVENT18
jusqu'au 24/12/18



<https://mintyhours.bigcartel.com/>

Se protéger des perturbateurs endocriniens



Anderson Guerra/Pexels License CC

Phtalates, pesticides, parabènes, métaux lourds... On connaît aujourd'hui les perturbateurs endocriniens (PE) : il s'agit de « substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle, étrangères à l'organisme, qui peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire ainsi des effets délétères sur cet organisme ou sur ses descendants », selon l'OMS. De nombreuses études ont montré le rôle probable et parfois avéré des PE dans des cancers, l'infertilité et les troubles du développement. L'Inserm a ainsi publié une étude associant exposition aux PE pendant la grossesse et hyperactivité chez les garçons de 3 à 5 ans. Voici une liste de quelques mesures permettant de limiter l'exposition au PE, tirées du livre « Ma bible anti-perturbateurs endocriniens » de Patricia Riveccio (Leduc.s éditions).

Dépolluer l'air intérieur. Aérer et ouvrir les fenêtres au moins un quart d'heure par jour, en toute saison, et penser à aérer aussi sa voiture. Choisir un aspirateur avec un filtre à air HEPA (*high efficiency particulate air*). Se déchausser dès l'entrée de la maison pour éviter de faire rentrer les saletés et polluants de l'extérieur. Fabriquer ses produits d'entretien – lessive, produit vaisselle, produit vitres, nettoyant sol... – soi-même : de nombreuses recettes existent, à base de savon noir, bicarbonate, savon de Marseille ou encore vinaigre d'alcool.

Détoxifier la cuisine. Mettre du gras au fond de la poêle pour éviter la

migration des PE des ustensiles pendant la cuisson. Préférer les ustensiles en inox, en fonte naturelle ou en céramique. Laver et éplucher fruits et légumes, ou, mieux, les acheter bio, tout comme, si possible, la viande et le poisson. Même si l'agriculture biologique n'équivaut pas forcément à un risque zéro, un chiffre parmi d'autres permet de mieux comprendre son intérêt : « *Le soutien aux agriculteurs bio coûte 28 fois moins cher que la dépollution de l'eau liée aux pratiques agricoles polluantes* », selon Générations futures.

Concernant l'eau, pour éviter les déchets générés par les bouteilles en plastique – ainsi que le PET, polyéthylène téréphtalate qui s'y trouve –, mieux vaut utiliser des filtres à robinet.

Faire des cures détox pour son système digestif, en privilégiant des aliments qui nettoient les matières toxiques, comme les algues, l'aloë vera, l'ananas, le thé vert, la pomme, l'artichaut, le basilic, la cannelle, le citron ou l'oignon.

Prêter attention aux emballages. Au sujet des plastiques, regarder le triangle fléché qui figure sur les emballages : éviter les numéros 1, 3, 6

Un vernis à ongles maison

Acheter une base d'origine végétale dérivée de la pomme de terre, ajouter des colorants naturels (oxyde de fer, micas, paillettes, pourpre sureau, rose patate douce ou encore rouge radis), mélanger avec un mini-fouet et transvaser dans un flacon de vernis.

et 7, plus susceptibles de faire migrer des plastifiants toxiques dans ce qu'ils contiennent, et préférer les numéros 2, 4 et 5. Ne pas faire chauffer au micro-ondes des aliments dans des récipients en plastique, mais les transvaser d'abord dans un récipient en verre. Oublier les gourdes et couverts en plastique et préférer ceux en inox. Acheter les aliments en vrac. À connaître : Day by Day est la première chaîne française d'épicerie en vrac, avec 40 magasins en France.

Revisiter la salle de bains. Les femmes utilisent chaque jour, en moyenne, jusqu'à 12 produits de beauté contenant au minimum 14 ingrédients, soit 168 substances sur la peau au quotidien. Produits de beauté bio ou fait maison dans des règles d'hygiène (*voir encadré ou lire Zélie n°22, page 6*) permettent d'éviter une exposition intense aux PE. Utiliser des applications mobile – Think Dirty ou Clean Beauty – qui dévoilent les PE, en scannant le code barre ou la liste des ingrédients. Éviter les tampons hygiéniques, gorgés de produits chimiques, et préférer la coupe menstruelle ou les serviettes hygiéniques lavables ou biodégradables.

Être attentive à la toxicité de ses vêtements. Laver au moins une fois ses vêtements neufs avant de les porter. Acheter des marques qui s'engagent dans la cessation d'utilisation de produits chimiques dangereux (engagement Detox), ou des marques bio ou écolo – le site SlowWeAre.com en recense. Privilégier le coton bio, le lin, le chanvre, le bambou et la laine.

Elise Tablé

Comment gérer son stress

Le stress nous accompagne tout au long de notre existence. Nous le ressentons depuis notre vie intra-utérine, et cela dure jusqu'à notre mort. Qu'il soit d'ordre mental, social ou émotionnel, que son impact soit perturbant ou énergisant : nous sommes tous sujets au stress. Que faire ? Comment l'écouter, le réguler, l'apaiser ?

Aujourd'hui, il suffit de passer au rayon développement personnel dans une librairie pour voir l'étendue des ouvrages traitant du sujet. Les sophrologues, professeurs de yoga et autres professionnels de la pleine conscience se multiplient à vue d'œil. Il y a un réel besoin de revenir à davantage de sérénité. Ralentir le rythme.

Chaque personne a son propre seuil de tolérance au stress. On peut le constater au sein du couple ; cela peut parfois amener à une incompréhension voire à des conflits. « *Pourquoi est-elle toujours si énervée en rentrant du travail ? Pourquoi se met-il dans un tel état pour un simple dîner de famille ?* » Le plus important est d'éviter la comparaison et d'apprendre à s'écouter.

Premier réflexe à avoir : s'arrêter une minute, se poser et prendre conscience de son état interne. Comment je respire ? Est-ce que mon ventre est noué ? Mon visage est-il crispé ? Le fait de se rendre compte de toutes les tensions présentes peut nous donner des informations sur notre niveau de stress, et sur nos réactions corporelles sous son effet. Face à une situation stressante, notre corps met en place une respiration différente, il s'apprête à répondre à un éventuel danger. Cette respiration est rapide, saccadée, elle contracte le thorax l'empêchant de se détendre.

Pour diminuer significativement votre stress, écoutez et ressentez votre respiration pendant une minute. Puis, prenez trois larges inspirations en gonflant exagérément le ventre, et observez la respiration naturelle qui suit. Pour les prochaines inspirations, laissez le ventre se détendre, se gonfler naturellement et lors des expirations creusez le ventre en rentrant le nombril vers l'intérieur tout en contractant le périnée. Amusez-vous à tester cette respiration, car une fois la technique intégrée vous pouvez la réutiliser facilement dès qu'une sensation de stress vous envahit !

Le simple fait de prendre une pause pour s'écouter a un effet apaisant. Notre inconscient frappe à la porte du

conscient pour se faire entendre. À nous donc d'accueillir ce qu'il a à nous dire, avec bienveillance. Après avoir écouté mon corps, je vais être attentive à « mon discours interne ». Par exemple, je suis dans le métro. Je prends conscience que j'ai le ventre noué. Je fais alors mes exercices de respiration pour détendre mon corps et diminuer le stress. Je peux maintenant me demander : « *Pourquoi je me sens tendue, stressée ? Est-ce lié à mon retard de 10 minutes au travail ? Ai-je peur que mes collègues pensent que je ne suis pas assez rigoureuse ?* » Le stress dans ce cas vient donc de la peur du jugement de l'autre. On peut alors se reconforter en se basant sur des expériences vécues qui nous prouvent notre rigueur et notre bonne volonté. Arrêter mon propre jugement sur moi-même, et installer un discours interne bienveillant : « *Je suis une femme courageuse, audacieuse et généreuse !* »

“ Je vais être attentive
à mon discours interne. ”



Riccardo Bresciani/Pexels License CC

Et puis, il y a le bon stress. Celui qui nous envoie cette petite dose d'adrénaline qui est parfois nécessaire pour passer à l'action. On le ressent comme une excitation, une invitation au challenge, l'occasion de se dépasser et d'être fier de soi. À la fin de mes séances de coaching, je propose toujours à mes clients de choisir trois petits changements qu'ils souhaitent mettre rapidement en action dans leur vie. Ces défis utilisent le stress positif, pour sortir de ses habitudes négatives et atteindre l'objectif désiré. Par exemple, une personne très timide souhaitant s'ouvrir aux autres peut décider de sourire à trois inconnu(e)s dans la rue, chaque jour. Une autre, qui désirerait gagner en confiance, peut décider d'acheter de nouveaux vêtements la mettant davantage en valeur.

Et vous ? Si vous aviez trois actions à réaliser, même toutes simples, pour aller vers plus de sérénité et de bien-être au quotidien, quelles seraient-elles ? Prête à relever le challenge ?

Madeleine Loiseau
Coach de vie, à L'envoL Coaching
www.lenvol-coaching.com

Les bonnes nouvelles de novembre

INTERNATIONAL Asia Bibi, chrétienne pakistanaise et mère de famille, accusée de blasphème et initialement condamnée à mort, a été acquittée par la Cour suprême du Pakistan. Libérée au bout de 8 ans de détention, elle a pu retrouver les siens. Elle vit actuellement dans un lieu tenu secret, à cause des nombreuses revendications islamistes demandant sa mise à mort. Son accueil comme réfugiée, avec sa famille, dans un pays occidental, est en discussion.

MUSIQUE À l'occasion du centenaire de l'Armistice de la Première Guerre mondiale, le projet « Ode à la paix » propose 20 veillées musicales dans 10 villes marquées par la Grande Guerre. Des lectures de textes de Poilus sont accompagnées de musique, entre douleur - *Stabat Mater* de Pergolèse - et joie - *Gloria* de Vivaldi. Illuminées de bougies par Kalalumen, ces soirées sont proposées par l'ensemble Lux Æterna avec la participation du chœur de Grenelle. Après Calais et Compiègne du 9 au 11 novembre (photo), les prochaines dates sont à Lyon du 6 au 9 décembre 2018 et à Rome en mai 2019.

ASSOCIATIF Pour ses 60 ans, l'association [Enfants du Mékong](#), qui parraine près de 22 000 enfants en Asie du Sud-Est afin de les aider à aller à l'école, sort un film : *Grandir*. Réalisé par Jill Coulon, il présente l'histoire de 6 enfants de différents pays d'Asie du Sud-Est qui rêvent de grandir et d'étudier : Prin, Myu Lat Awng, Phout, Pagna, Thookolo et Juliet. La bande-originale a été composée par Yaël Naïm et David Donatien. Une tournée de diffusion de ce film est prévue en France de février à avril 2019.



© Arnaud Stemmer

ÉNERGIE Une nouvelle résidence sociale, à Bordeaux, inaugurée en décembre, sera équipée, grâce à l'entreprise Qarnot Computing, d'ordinateurs de calculs collés aux murs destinés à chauffer les appartements. La chaleur dégagée par ces ordinateurs calculateurs sera emmagasinée et pourra être utilisée par les résidents, selon les fonctionnalités d'un chauffage classique. Qarnot Computing se propose ainsi de trouver une utilité sociale aux serveurs habituellement concentrés dans d'immenses centres de données. Pour les habitants, le chauffage sera gratuit.

ÉGLISE Confrontée à de nouveaux scandales et une grave crise de confiance sur la question des abus sexuels commis par des ministres ordonnés, la Conférence des évêques de France a annoncé, le 7 novembre, la création d'une commission indépendante. Celle-ci sera présidée par l'ancien vice-président du Conseil d'État, Jean-Marc Sauvé. Cette commission devra, d'après celui-ci, établir les faits, les raisons de leur non-révélation lorsque ce fut le cas, évaluer les mesures prises par l'Église en France depuis 20 ans dans ce domaine, et préconiser des mesures concrètes pour l'avenir. La commission devra être pluraliste et composée de spécialistes.

Gabriel Privat

ZOU, LES BOULONS !

Un jeu de plateau collaboratif dédié aux familles pour renforcer la complicité et explorer les différents moyens de montrer son amour.

CADEAU DE NOËL ORIGINAL ET PLEIN DE SENS !

De 4 à 10 ans - 29,90 euros TTC - points de vente sur www.lesboitesdecomm.com.

FIDESCO sur **myEMMANUEL**

NOUVEAU LA WEBTV QUI DIFFUSE LA JOIE !

CLIQUEZ SUR L'IMAGE

En famille avec un enfant différent

Devenir parents d'un enfant en situation de handicap est un bouleversement. L'ensemble des relations familiales est également impactée. À l'occasion de la Journée internationale des personnes handicapées, le 3 décembre, zoom sur deux défis : préserver le couple conjugal et être attentif aux émotions et aux besoins des éventuels frères et sœurs.

Anne Juvanteny-Bernadou connaît bien le lien entre handicap et famille : coach et thérapeute familiale, elle est mariée et mère de deux enfants : Flavie, 15 ans, et Julia, 11 ans, atteinte d'une maladie orpheline et souffrant de troubles de la sphère autistique. Elle vient de publier un livre, *Accueillir un enfant différent en famille. La résilience familiale face au handicap* (Eyrolles), où elle témoigne de son parcours, de celui d'une vingtaine de familles qu'elle a interrogées, et donne quelques pistes pour vivre au mieux ce chemin difficile et être heureux malgré tout.

« **Mon mari et moi avons la chance de faire partie des 20% de couples qui « survivent » au handicap de l'enfant, et sans doute des encore moins nombreux qui n'ont pas sacrifié le couple sur l'autel de la parentalité,** raconte Anne Juvanteny-Bernadou. *Cela n'a pas été sans difficultés ni surtout sans efforts.* »

“ Dans le couple, mieux vaut ne pas être dans un écart émotionnel trop important. ”
A. Juvanteny-Bernadou

En effet, si dans la plupart des familles, le couple parental prend à certains moments le pas sur le couple conjugal, tant le fait d'être père ou mère nécessite temps et énergie, cette tendance est démultipliée chez les parents d'enfants en situation de handicap. Le handicap s'installe dans leur quotidien, et peut-être durablement, si l'enfant



© No name/Pexels License

ne devient jamais autonome. « *Les tentations sont grandes : celle de ne plus penser qu'au travers du handicap, de s'engager dans la voie du sacrifice... autant que celle de tout laisser tomber en s'enfonçant dans la colère ou la dépression ou bien en fuyant le couple, la famille ou encore en rejetant l'enfant différent* », affirme Anne Juvanteny-Bernadou.

Parmi les principales raisons qui provoquent l'éloignement dans le couple, se trouve le décalage du rythme ou de la manière d'appréhender le handicap de l'enfant. S'il y a inévitablement dans un premier temps un chemin solitaire pour accepter la différence de l'enfant, le couple parental doit cependant être d'accord pour prendre les mesures adaptées pour l'enfant et la famille. Or, si l'un des deux parents n'a pas encore accepté le handicap ni partagé ses émotions et sa vulnérabilité, l'écart peut se creuser : « *Il ne s'agit pas d'être au même niveau mais plutôt de ne pas être dans un écart trop important* », souligne la thérapeute.

La différence de rythme de chaque parent peut également creuser un fossé : « *On observe ainsi parfois l'un des conjoints supporter toute la famille sur le plan logistique, tandis que l'autre disparaît (souvent en surinvestissant son travail ou ses loisirs), au prétexte d'assurer la sécurité matérielle. Tout repose ensuite sur l'endurance et la patience de celui qui porte... et cela se termine souvent par l'explosion du couple.* »

Parfois, le couple devient uniquement un couple parental, une équipe pour faire face à la situation ; mais cela peut mener à une fusion où les besoins de chacun ne sont pas pris en compte. Ainsi, Gilles et sa femme, cités dans le livre et parents de Lucile, 20 ans, ont choisi courageusement depuis le début d'organiser la prise en charge de Lucile hors des institutions, qui ne leur semblaient pas adaptées ; ils se sont partagés les horaires et les tâches 24h/24. Aujourd'hui, ils ressentent un sentiment d'étouffement au sein du couple : « *Le besoin de demander l'autorisation à*

UN ACCOMPAGNEMENT humain et spirituel pour les familles

- Les couples peuvent rejoindre des mouvements et groupes pour époux (Équipes Notre-Dame, Alpha Couples, Cana, Domus Christiani...) ou suivre des retraites pour couples, mais il existe également des week-ends à deux organisés par l'Office chrétien des personnes handicapées (OCH).
- Pour les frères et sœurs à partir de 7 ans, l'OCH organise des journées de ressourcement, et un parcours de 5 séances à Paris.
- Enfin, les communautés Foi et lumière proposent à tous des rencontres régulières.

l'autre d'aller passer une demi-journée à se balader, à 47 ans, pour aller faire pipi... »

Heureusement, la séparation du couple n'est pas une fatalité et l'épreuve peut même souder le couple : le conjoint est la personne la plus à même de comprendre ce que l'on vit ; on découvre quelqu'un sur qui on peut compter ; quand l'un des conjoints baisse les bras, l'autre prend le relais.

Un moyen de préserver son couple est de faire ensemble le deuil de la vie « normale », mais pas celui de la vie : passé le choc des premiers mois, on peut parler des possibilités d'adaptation et d'intégration sociale de l'enfant en situation de handicap, mais aussi de « *ce à quoi on va devoir renoncer (des vacances au bout du monde par exemple), ce qu'on peut conserver (une activité professionnelle avec des déplacements ? notre passion pour le kitesurf ?) et ce qu'on peut mettre en place et qui maintenant nous séduit (s'engager dans une activité associative pour changer le monde pour notre enfant ?)* ».

Prendre soin de son couple conjugal est possible, du café en journée aux vacances à deux, sans prendre le prétexte du handicap de l'enfant pour y renoncer.

Enfin, si le père et la mère s'entendent bien et sont bienveillants, « *l'enfant différent peut alors se sentir accepté tel qu'il est, les autres enfants n'éprouvent pas la nécessité de s'effacer ou de se taire pour amoindrir les difficultés ou la souffrance de leurs parents* ».

De fait, accorder à chaque enfant d'une fratrie la place et l'attention qu'il mérite dans la famille, quand l'un d'eux est différent, est un vrai défi. « *Je pense profondément que l'enfant différent peut être un écueil autant qu'une chance dans la vie de ses frères et sœurs et que cela dépend, en grande partie, de nous* » déclare la mère de Flavie et Julia.

Les frères et sœurs d'un enfant différent peuvent souffrir d'un manque d'attention de la part de leurs parents. Ce manque est difficile à exprimer pour l'enfant et

à entendre pour les parents, et peut donc provoquer des tensions. De plus, l'enfant non handicapé peut se faire tout petit pour ne pas déranger son père et sa mère, et nier parfois ses propres besoins, se « suradaptant » aux autres. Dès lors, ses émotions non exprimées – colère, tristesse, culpabilité, et celles plus inavouables comme la honte ou la haine – peuvent se traduire par des problèmes de sommeil, de santé ou des difficultés scolaires. Hormis une écoute active des parents et de l'entourage, « *l'aide de professionnels permet alors de mettre en mots des émotions qui peuvent devenir envahissantes.* »

Un mécanisme se met également souvent en place : la parentalisation de l'enfant ou de l'adolescent non handicapé, qui est amené à prendre des responsabilités qui ne sont pas en rapport avec son âge et sa maturité psychologique et émotionnelle. Cependant, pour Anne Juvanteny-Bernadou, échapper totalement à ce mécanisme est illusoire : « *Nous avons besoin d'être aidés dans notre famille et à l'extérieur de la famille. Alors : oui, nous parentalisons parfois nos enfants en leur demandant d'assumer des responsabilités d'adultes : « Surveille ton frère ou ta sœur », « Aide-le à manger ou boire », etc. J'invite tous les parents à déculpabiliser à ce sujet, car un parent vivant et en suffisamment bonne forme est toujours un meilleur parent que celui qui est épuisé ou mort ! Ce qui ne veut pas dire qu'il faut en abuser ou ne pas être conscient du caractère exceptionnel de ce que nous vivons tous, chacun à notre place dans la famille.* »

“ Nous sommes tous un peu handicapés dans la vie.

Lucy ”

Il est nécessaire que les enfants qui aident leur frère ou leur sœur en situation de handicap puissent dire quand la tâche leur semble trop lourde. De même, il n'est pas adéquat de penser que l'enfant porteur de handicap sera hébergé ou pris en charge par ses frères et sœurs quand ses parents seront décédés. Mieux vaut aborder ce sujet rapidement, plutôt que de laisser planer un non-dit.

Si les frères et sœurs d'un enfant handicapé sont parfois tentés, par fausse loyauté, d'échouer là où celui-ci ne peut réussir – par exemple, ne pas avoir le bac car leur grande sœur handicapée ne l'a pas eu –, on peut néanmoins constater chez les familles résilientes des personnalités altruistes et pleines de vitalité. Lucy, sœur de Pauline, 34 ans et Xavier, 32 ans, en situation de handicap, affirme : « *Malgré cette difficulté, il y a beaucoup d'amour, beaucoup de joie, beaucoup de lien familial, vraiment le handicap nous a soudés. Nous sommes tous un peu handicapés dans la vie et nous disposons tous de la force de le surmonter.* »

Elise Tablé

Articuler vie étudiante et foi

Nourrir sa vie spirituelle pendant la période stratégique des études post-bac n'est pas toujours facile, surtout dans ce qui peut être une phase de vulnérabilité pour le jeune adulte. Le Père jésuite Jacques Enjalbert, aumônier des étudiants de Sciences Po Paris et aumônier régional de Chrétiens en Grande École, nous éclaire sur ce sujet.

Zélie : Comment ne pas laisser les études, même difficiles et sélectives, prendre le pas sur la vie intérieure ?

Père Jacques Enjalbert : En effet, les études sont aujourd'hui prenantes. Depuis 5 ans que je suis aumônier des étudiants de Sciences Po, je constate que l'exigence a augmenté. Plus largement, la pression vécue pendant les études touche au désir de réussir sa vie, de réussir professionnellement et à la conscience que plus grand-chose n'est acquis. Ce n'est plus le temps des études insouciantes ; il y a une insécurité sociale. Les études sont plus longues et on veut avoir un maximum d'éléments avant d'entrer dans la vie professionnelle ; il faut également trouver des éléments de financement.

De plus, beaucoup de choses se jouent en même temps pendant les études ; je les compare au goulot d'étranglement d'un sablier où tout doit passer en peu de temps. Il s'agit de la confiance en soi, de la vie que l'on veut construire, de la question affective avec éventuellement l'ami ou le futur conjoint, et des limites et blessures. En quelques années, on vit beaucoup de premières fois, comme le premier stage ou le premier entretien d'embauche.

Dès lors, les étudiants s'investissent dans des lieux de vie heureuse : amitiés, passions, militances... Ils ont besoin de tester leur liberté ; c'est le moment des grands désirs et des confrontations avec le réel. La bonne nouvelle, c'est que le Seigneur est présent ! L'étudiant trouve des portes d'entrée de l'enthousiasme – au sens étymologique,

« l'inspiration divine ». Pour certains, ce sera le scoutisme, lieu d'équilibre entre amitié, autonomie et expérience concrète de Dieu ; pour d'autres des groupes liturgiques, de musique ou d'amitié, ou encore des groupes de prière ; pour d'autres enfin, cela passera par l'engagement solidaire, le service de plus pauvres... Ce sont des expériences matricielles, où l'on est porté par une expérience forte en lien avec la radicalité de la foi. D'autres espaces sont ceux de la formation, comme Even ou les aumôneries étudiantes, qui sont aussi des lieux de vie. Enfin il ne faut pas oublier les lieux d'engagement et de service.

La vie étudiante peut être le lieu de l'apprentissage d'une vie spirituelle plus personnelle (*voir encadré ci-dessous*), potentiellement en lien avec la question vocation-



Genaro Servin/Pexels License CC

CONSEILS DU PÈRE ENJALBERT pour développer sa vie intérieure

- Démarrer le matin en prenant 5 minutes de silence : commencer par le meilleur. Écouter d'abord le silence du matin, puis en faire une prière. Ensuite, éprouver dans son buste le souffle qui nous est donné. Descendre à l'endroit du cœur, dans la chambre intérieure. Toquer à la porte de son cœur, où le Christ est déjà présent. Lui parler comme on parle à un ami. Regarder la journée avec lui et la lui confier. Puis si l'on souhaite, lire l'évangile du jour et dire un « Je vous salue Marie ».
- Le soir, regarder sa journée et repérer une chose qui porte le signe du Seigneur, qui sent l'Esprit-Saint, et se laisser enraciner en Dieu.

nelle. Quand on repère les signes de la présence du Seigneur dans sa journée et dans sa vie, cela aide à faire des choix vers la vraie joie, la profondeur du sens et la liberté spirituelle. Ces temps de prière peuvent aussi avoir lieu lors de l'adoration, avec la présence réelle du Seigneur agissant. Les étudiants l'aiment beaucoup !

Quand des tentations se présentent, en soirée étudiante par exemple - alcool, drogue, drague... -, comment vivre en cohérence avec sa foi ?

Il est important de ne pas se mettre à l'écart de toute relation et de quitter la peur, sans non plus entrer dans la mondanité. Ce qui va aider d'abord, c'est de trouver ces lieux d'ancrage de vie authentique dont nous parlions, où les choses sont bonnes et sereines, où l'on vit des temps d'adoration, de messe en semaine, une vie communautaire et des actions de service. Cela va aider à trouver le sens de la vraie joie et du don gratuit. Dans ces lieux, un étudiant peut aussi être fraternellement interpellé quand il « part en vrille ».

Néanmoins, mieux vaut ne pas limiter certains types de relations sous prétexte de se protéger ; par exemple, il est important d'apprendre à aller en soirée, en prenant en compte qu'après 1 heure du matin, ce n'est plus intéres-

sant... On ne se laisse pas embarquer, parce que l'on sait où l'on en est. D'autre part, le sacrement de réconciliation est précieux car il peut permettre de discerner certaines limites. Il s'agit d'un apprentissage pour être au monde.

En milieu étudiant, comment témoigner de la foi en Jésus ?

Je constate aujourd'hui que les jeunes ont vraiment envie de partager l'amour du Christ. L'évangélisation passe par des initiatives d'annonce directe, mais se joue surtout un à un, grâce à une rencontre. « *Je suis chargée de vous dire, pas de vous faire croire* », disait sainte Bernadette. La conversion se joue au travers de la conscience.

Il s'agit de témoigner à temps et à contretemps d'une éthique marquée par l'authenticité relationnelle du Christ. Des baptêmes sont célébrés chaque année à l'aumônerie où je suis ; ces baptisés ont vécu des rencontres, et les réseaux sociaux jouent également un rôle de mise en relation aujourd'hui. Des étudiants me disent combien ils sentent à l'aumônerie un respect des différences de sensibilité, un esprit de bienveillance et de gratuité et une cohérence de vie.

Propos recueillis par Solange Pinilla



DONNEZ DU SENS À NOËL

⋮

Parrainez en famille, et permettez
à un enfant d'Asie d'aller à l'école



**Enfants du
Mékong**

www.OffrirUnParrainage.com

Mieux connaître et aimer la Vierge Marie

Pour tisser un lien avec la Sainte Vierge, mieux la connaître est précieux. La théologie mariale peut nous y aider, tandis que le culte marial manifeste la foi des fidèles au sujet de Marie.

« Non, ce n'est pas cela », répondit sainte Bernadette quand on lui présenta la statue de la Vierge d'après ses descriptions de la belle Dame de Lourdes. C'est certain, Marie n'est pas une statue de plâtre, mais une femme vivante. Plus encore, « Marie brille d'une lumière qui ne vient pas d'elle et ne s'arrête pas à elle », souligne Georgette Blaquièrre dans *L'Évangile de Marie* (EdB). « Elle en est traversée à la manière d'un vitrail qui fait chanter la lumière et nous la transmet vivante et glorieuse, ajoute-t-elle. Or, d'emblée, il faut que nous le sachions : nous sommes appelés nous aussi à devenir miroir de la gloire de Dieu ».

Pour quitter la vision trop sulpicienne de la Vierge Marie, debout sur un nuage, un peu désincarnée, il est bon de se rappeler les étapes de sa vie terrestre. C'est ce que fait notamment la prière du rosaire, de l'Annonciation au couronnement de Marie au Ciel, en passant par la naissance de Jésus – sans oublier la présence de saint Joseph –, les noces de Cana et la mort de Jésus sur la croix. Mieux connaître Marie se vit par la lecture des évangiles. Celle de biographies plus romancées de Marie, comme *Marie, mon secret, conversation avec la Vierge* du Père Michel-Marie Zanotti-Sorkine (Artège poche) ou *Je m'appelle Marie* d'Élisabeth Bourgois (Cerf), peuvent également aider, par la compréhension de ce que Marie a pu ressentir, à entrer dans le mystère de la Mère de Dieu.

Toutefois, on ne peut faire l'économie de la théologie mariale – ou mariologie –, qui nous permet de mieux connaître la place de la Vierge Marie par rapport à Dieu. En effet, « ce que la foi catholique croit au sujet de Marie se fonde sur ce qu'elle croit au sujet du Christ, mais ce qu'elle enseigne sur Marie éclaire à son tour sa foi au Christ », explique le Catéchisme de l'Église catholique ⁽¹⁾.

Tout au long de son histoire, l'Église a réfléchi aux questions théologiques que pose l'identité de Marie. En 431, le concile d'Éphèse proclame « Marie, Mère de



Alessandro Allori/Wikimedia commons CC

Dieu » (*Theotokos*), condamnant la thèse de Nestorius selon laquelle la Vierge Marie serait seulement la mère de l'homme, Jésus. Marie est Mère de Dieu car Jésus est indissociablement vrai homme et vrai Dieu. « À la Toute-Puissance de Dieu, Marie fait don de la toute-faiblesse de l'homme » souligne Georgette Blaquièrre.

Pour autant, la maternité divine de Marie a quelque chose de vertigineux : Dieu, tout-puissant, peut-il avoir une mère ? « Il peut y avoir quelque chose de choquant dans la parole « Marie, Mère de Dieu », affirme le Père Jean-Pierre Caloz, oblat de Marie Immaculée, dans une émission de KTO. On la comprend quand on comprend combien l'Incarnation a été un grand « dérangement » pour le Verbe, pour le Fils de Dieu. Saint Paul dit qu'il s'est « annihilé » en épousant l'humanité. Il y a un commencement en Dieu, dans l'Incarnation. »

Le deuxième dogme marial est celui de la virginité perpétuelle de Marie, proclamé au synode de Latran en 649. Marie est vierge – mais non ignorante, elle qui dit à l'ange : « Comment cela va-t-il se faire puisque je ne connais pas d'homme ? » ⁽²⁾. Le fait que Marie soit vierge et mère est un signe de la toute-puissance de Dieu, lui qui avait rendu fécond des femmes stériles telles qu'Élisabeth, cousine de la Sainte Vierge. Marie est également restée vierge après la naissance de son Fils : « La naissance était non la perte mais la consécration de son intégrité virginale » ⁽³⁾. On voit là encore qu'il s'agit de la fécondité de Marie sans médiation autre que celle de Dieu ; il s'agit d'une « œuvre divine qui dépasse toute compréhension et toute possibilité humaines » ⁽⁴⁾.

Puis, en 1854, Pie IX a défini le dogme de l'Immaculée Conception. Marie a été préservée pure de toute souillure du péché originel, par anticipation des mérites de son Fils Jésus. Sa vie intérieure correspond en quelque sorte à celle que l'homme aurait dû avoir, s'il n'y avait pas eu le péché originel. Marie est à la frontière entre l'ancien et le nouveau temps, avant et après le salut par le Christ.

« Marie est le pont entre Anne et Jésus, entre le Vieux monde et le monde Nouveau, raconte le Père Serge Bonnet, dominicain, en commentant une statue médiévale représentant Anne tenant Marie qui tient Jésus, dans *Marie mère de Dieu* (Fayard). On peut dire aussi que Marie fille d'Anne est aussi fille d'Ève, mais c'est une nouvelle Ève, une Ève sans péché. »

Enfin en 1950, Pie XII proclame le dogme de l'Assomption, qui répond à cette question : qu'est devenu le corps de Marie après la fin de son pèlerinage terrestre ? Or, préservé du péché originel, le corps de la Vierge a donc échappé à la corruption de la mort et Marie a été élevée au Ciel par Dieu.

“ À Celle qui est avec nous
Parce que le Seigneur est avec Elle.
Péguy ”

À distinguer du contenu de la foi mariale exprimée par l'Église, se trouvent les formes de piété par lesquelles le peuple de Dieu manifeste cette foi.

L'Église a précisé le champ du culte à Marie – également appelé « hyperdulie », en rapport avec le culte aux saints et aux anges, « dulie » : « Aucune créature en effet ne peut jamais être mise sur le même pied que le Verbe incarné et rédempteur. Mais tout comme le sacerdoce du Christ est participé sous des formes diverses, (...) ainsi l'unique médiation du Rédempteur n'exclut pas, mais suscite au contraire une coopération variée de la part des créatures, en dépendance de l'unique source. Ce rôle subordonné de Marie, l'Église le professe sans hésitation ; elle ne cesse d'en faire l'expérience ; elle le recommande au cœur des fidèles pour que cet appui et ce secours maternels les aident à s'attacher plus intimement au Médiateur et Sauveur. »⁽⁵⁾

La prière à Marie peut s'exprimer par le rosaire, l'Angelus, les neuvaines ou encore les pèlerinages. Concernant les apparitions de la Vierge Marie, l'Église en a reconnu quelques-unes, notamment Guadalupe (Mexique), Le Laus, Paris rue du Bac, Rome, La Salette, Lourdes, Champion (États-Unis), Pontmain, Pellevoisin, Gietrzwałd (Pologne), Knock (Irlande), Fatima, Beauraing, Banneux, Amsterdam, L'Île-Bouchard, Akita (Japon), Betania (Venezuela), Kibeho (Rwanda) ou encore San Nicolas de los Arroyos (Argentine).

Cependant, le Catéchisme précise que, même reconnues par l'Église, les révélations privées n'appartiennent pas au dépôt de la foi⁽⁶⁾. Elles ne complètent pas la Révélation définitive du Christ, mais aident à en vivre plus pleinement à une certaine époque de l'histoire.

Enfin, Marie de Nazareth est la femme la plus représentée dans l'art occidental. On observe une évolution, des vierges romanes hiératiques qui représentent surtout Marie comme mère de Dieu, à une Vierge plus humaine, plus proche, à partir du XII^e siècle, empruntant au passage les vêtements des femmes du temps de l'artiste, et jusqu'aux Vierges plus modernes. Une des plus récentes en France est celle de « Marie qui guérit les couples », réalisée par Gauthier Courtin et installée en février 2018 dans l'église paroissiale de Solesmes (Sarthe).

Du *Magnificat* au *Stabat Mater*, en passant par les litanies de la Vierge, Marie a inspiré les compositeurs, et les poètes. « À Celle qui est pleine de grâce. / Parce qu'Elle est avec nous. / À Celle qui est avec nous. / Parce que le Seigneur est avec Elle. » (Charles Péguy)

Solange Pinilla

⁽¹⁾ Paragraphe 487. ⁽²⁾ Luc 1, 34. ⁽³⁾ *Lumen Gentium* 57. ⁽⁴⁾ CEC 497. ⁽⁵⁾ *Lumen Gentium* 62. ⁽⁶⁾ cf. CEC 67.

LE REGARD DE MALT ET DORGE Maternité



Et vous ? Par quoi vous laissez-vous toucher en contemplant une crèche ?

Dessin et piste de méditation : Marguerite Le Bouteiller - www.margueritelebouteiller.com

Marie et vous

Nous avons proposé aux lectrices de Zélie, lors d'un appel à témoignages sur Facebook, de parler de leur relation à Marie : ce qui les inspire chez elle, les grâces qu'elles ont reçues par elle... Extraits.

MATHILDE

« J'ai en effet reçu une grande grâce de Marie. Après un passage Rue du Bac où je l'ai suppliée de devenir maman, je suis en effet dans le même mois tombée enceinte. La médaille de la rue du Bac m'a accompagnée pendant mon accouchement et même après. Merci Marie ! »

SASKIA

« Ma foi a été vécue dès mon enfance avec des hauts et des bas. Pleine d'incompréhension face au mystère du mal, du haut de mes 10 ans, un soir j'ai décidé de renier ma foi. J'avais donc décroché le crucifix de mon mur avant de me coucher. Cette nuit-là, j'ai rêvé d'une femme habillée d'un longue robe blanche et d'un voile bleu. Cette femme avait un visage paisible, doux, rayonnant et rempli d'amour. Je n'avais jamais vu une telle expression. Elle tenait à la main un crucifix. Elle me le tendit en me disant : « Raccroche-le au mur. » Ce crucifix était exactement le même que le mien. Je me suis réveillée, j'ai fait ce qu'elle m'avait dit, puis je suis restée plusieurs jours en me demandant qui était cette femme. Le dimanche suivant à la messe, j'ai vu une icône de Marie. J'ai donc demandé à ma mère qui c'était, car c'était la femme de mon rêve. Depuis ce jour, je me suis toujours sentie très proche de Marie. »

MAÏLYS

« J'ai fait plusieurs neuvaines à « Marie qui défait les nœuds » à un moment de ma vie où je me posais des questions sur ma vocation. J'ai reçu beaucoup de grâces ; en particulier ma foi s'est renforcée, je sentais que Dieu était présent à travers une grande joie en moi, une envie de témoigner de ma foi aux autres. Un jour où j'avais démarré une neuvaine, un de mes très bons amis m'a contactée et nous nous sommes rapprochés, et aujourd'hui nous sommes mariés ! Ma relation avec Marie s'est particulièrement renforcée, je lui demande de porter mes prières auprès de Dieu. Depuis que je suis maman, Marie me reconforte car elle est mère comme moi. Elle m'a tellement donné de grâces que je la prie toujours avec confiance. »

PHILIPPINE

« Je suis proche de la Vierge Marie depuis mon adolescence, quand mes parents ont déménagé dans un coin perdu du Lot, à 7 km de Rocamadour. De nombreuses grâces nous ont été procurées dans la famille par Notre-Dame de Rocamadour et nous lui sommes très reconnaissants. Aujourd'hui ma foi grandit chaque jour par la Vierge Marie. Je ne connais que très peu Jésus, parfois il m'intimide, alors je demande à Marie de m'aider à le connaître. Qui mieux qu'une mère peut connaître son enfant ? »

RAPHAËLLE

« À l'âge de 12 ans, j'ai appris que j'avais une scoliose et que je devais porter un corset pendant plusieurs années, jusqu'à mes 16 ou 18 ans. Quand j'ai appris cela, j'étais complètement désespérée. Avoir 16 ans, c'était très loin pour moi, je ne pouvais m'imaginer cela. Alors le soir même, j'ai pris une statue de la Vierge Marie, je l'ai serrée fort dans ma main et j'ai dit un « Je vous salue Marie ». Puis un autre, puis un autre. Je me suis endormie. Le soir suivant j'ai recommencé. C'est devenu un rendez-vous important avec la Vierge. Je ne pouvais pas m'endormir sans ma petite statue ni sans confier un « Je vous salue Marie ». Et aujourd'hui, même si ce n'est plus la même, j'ai toujours une statue de la Vierge avec moi. Je crois dans le fond de mon cœur que la vierge a amélioré ma scoliose. Je devais porter mon corset pendant plusieurs années, je ne l'ai porté que 2 ans – même si c'est déjà beaucoup. »



ANNE-CLAIRE

« Dans ma vie de prière, c'est toujours par Marie que je suis passée pour prier Jésus. Sa douceur et son don total à Dieu m'ont toujours « inspirée ». Très proche de ma Maman sur terre, c'est naturellement que j'ai été très proche de ma Maman du Ciel. J'ai été guérie d'une blessure très profonde à Lourdes aux piscines grâce à Marie en la priant de me secourir. Marie m'est apparue en Espagne en août 2011. Lors de l'été 2011 aux JMJ avec la Communauté Saint Martin, nous étions pour le dernier jour à la Vallée de Los Caidos. Don Paul donnait le dernier grand topo pour clôturer ces JMJ qui ont été pour moi un bouleversement à jamais dans ma foi. Nous étions tous assis dans les jardins et j'ai pour habitude de regarder le paysage pour mieux me concentrer quand nous sommes dehors. Je regardais le ciel et la Vierge est apparue sous forme de nuage, la Vierge de Lourdes, merveilleuse. Un cadeau du Ciel. J'ai demandé à mon Père spirituel si cela pouvait être possible et il m'a répondu : « A Dieu rien d'impossible, la Vierge vient de te faire un cadeau, une grâce ». »

MARIE-CAROLINE, enseignante, auteur de *Out of the box, la joie à roulettes* et handicapée moteur de naissance

« Marie. Quel nom si doux à prononcer. Marie qu'il est doux de te connaître et de te suivre. Mère de Dieu, notre mère, ma mère. Marie tu m'apprends à dire ce tout petit mot, immense d'abandon dans chaque jour de vie donnée : OUI. Oui Marie à ta suite je veux m'abandonner, m'émerveiller, proclamer la louange de Dieu. Marie, merci de nous entraîner à dire *Fiat*, confiante dans l'Amour de Dieu. Marie tu m'enseignes l'Espérance, tu me dis de ne rien craindre. Marie tu m'aides à aimer. Sous ton manteau de tendresse, tu me tends la main, tu m'aimes, tu me protèges et tu m'entraînes vers la Croix, pas à pas. Mystère de la Croix que tu as contemplé, debout, dans la foi et l'Amour. Mère de silence, mère de l'Espérance, mère de la Vie. Marie, tiens-moi à tes côtés au pied de la Croix, aide-moi à contempler Jésus et à garder la joie de la victoire de l'amour en moi. »

L'Alliance mariale, pour prier et rencontrer Marie

Depuis une dizaine d'années, l'**Alliance mariale** réunit des jeunes désireux de diffuser la prière du rosaire et l'amour de Marie, pour grandir à la suite du Christ. Leur devise : « Le rosaire. La croix. Un cœur nouveau. » Entretien avec Caroline Cousin, responsable de l'Alliance mariale.

Zélie : Comment est née l'Alliance mariale ?

Caroline Cousin : Un groupe de jeunes professionnels a eu le désir de prier ensemble le rosaire, que la Vierge a demandé de réciter (notamment à Fatima et à Akita, ndlr), découvrant la puissance du rosaire dans leurs vies et pour le monde. Ils ont décidé de créer l'événement en priant le rosaire à la Chapelle de la médaille miraculeuse rue du Bac à Paris, avec des musiciens professionnels, des chants de louanges et des intentions. Ce « Rosaire M » a lieu une fois par trimestre et rassemble environ 500 personnes. Le prochain aura lieu le 9 décembre 2018. L'Alliance mariale a également lancé les « Étoiles », des groupes de personnes qui se retrouvent pour prier le rosaire ensemble et vivre un temps de partage et de louange.

Enfin a été créé le Festival marial, qui dure cinq jours chaque été, afin que les personnes puissent se nourrir, célébrer, vivre les mystères du rosaire – un mystère par jour : joyeux, lumineux, douloureux et glorieux... Nous sommes vigilants sur le risque de « mariolâtrie » : il s'agit avant tout d'aller « à Jésus par Marie » !



© Festival marial

Le Festival marial 2018 a eu lieu en août dans le diocèse de Gap, à Notre-Dame du Laus, qui vit une année jubilaire : 300 ans de la mort de la voyante, Benoîte Rencurel, et 10 ans de reconnaissance officielle des apparitions. Qu'est-ce qui est le plus marquant dans le message de la Vierge au Laus ?

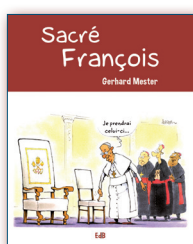
Notre-Dame du Laus est vraiment Marie, refuge des pécheurs. Elle invite à se confier dans la miséricorde de Dieu. Le sanctuaire se trouve au creux des montagnes, comme dans un cocon maternel. La Vierge nous dit de ne pas avoir peur de vivre l'amour de Dieu ! Marie est une mère pédagogue, aimante, qui nous apprend la compassion et la douceur. Jésus a passé les trente premières années de sa vie auprès de Marie, on ne peut que l'imiter !

Que répondez-vous aux personnes qui trouvent le rosaire un peu aride ou répétitif ?

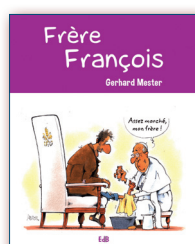
Pour prier le rosaire, il faut entrer dans une attitude humble, s'appauvrir : le corps entre dans la présence du Christ par la répétition, sous le manteau de Marie. Plus je médite les mystères du rosaire, plus je rentre dans une meilleure compréhension des mystères, plus j'ai l'impression de connaître de mieux en mieux Jésus homme, et plus je rentre dans une plus grande intimité avec le Christ. C'est une prière très pédagogique. Plus ma relation avec Marie grandit, plus celle avec Jésus grandit aussi. C'est une prière qui sauve le monde, dans la communion des saints.

Propos recueillis par S. P.

Des dessins pleins d'humour et de tendresse



7,90 €



7,90 €



8 €

EdB

www.editions-beatitudes.fr

ENVIE DE BELLES HISTOIRES ?

FIDESCO.FR/FIDESTORY

FIDESCO Histories d'Espoir

Nos Belles Histories d'Espoir

CLIQUEZ SUR L'IMAGE

f t i y

FIDESCO



Être une femme

PEN-SÉES

Odile Haumonté

Au quotidien
avec
les femmes de
la Bible



EdB

AU QUOTIDIEN AVEC LES FEMMES DE LA BIBLE

Odile Haumonté - EdB

En ouvrant ce livre, il ne faut pas s'attendre à un traité d'exégèse, mais plutôt à une réflexion personnelle à partir d'extraits bibliques. Odile Haumonté, journaliste et auteur de nombreux livres, dont des vies de saints, associe ici femmes de la Bible et thématiques : la Vierge Marie et la prière d'intercession, Sarah et la jalousie, Jézabel et les choix, Esther et la vocation, la « femme parfaite » du livre des Proverbes et les enjeux des femmes aujourd'hui, la mère des fils de Zébédée et les projections sur les enfants... Chaque chapitre propose une narration biblique et une suite – parfois un peu décousue – d'anecdotes personnelles et de références culturelles. Ce livre relie néanmoins pertinemment les textes des Écritures et la vie quotidienne, l'auteur montrant comment la Parole de Dieu peut s'incarner dans sa vie de femme, d'épouse et de mère de cinq grands enfants. Une jolie réflexion.

Solange Pinilla

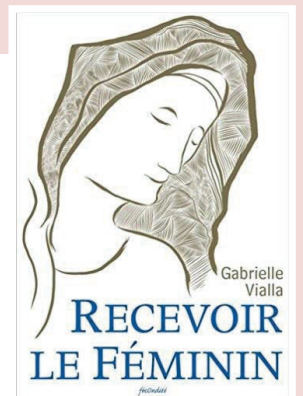
ESSAI

RECEVOIR LE FÉMININ

Gabrielle Vialla - Édition Fécondité

Plusieurs riches intuitions sont évoquées dans le livre de Gabrielle Vialla. À partir de nombreuses références de la Bible et du Magistère, elle distingue deux modalités chez la femme : le mode complétif et le mode réalisatif. Tandis que le premier permet à la femme d'être attentive aux autres et de les aider, le second consiste à réaliser des projets par elle-même. Pour Gabrielle Vialla, la femme apprend le mode réalisatif notamment grâce au masculin, tandis que l'homme va vivre le mode complétif en s'inspirant du féminin – d'où l'importance d'une circulation vivante entre les deux. Plus encore, « *si l'homme passe du monde à la personne, la femme, en considérant d'abord la personne, doit aussi agir sur le monde* ». L'auteur voit en Marie la créature modèle, qui symbolise toute l'humanité épousée par l'Esprit.

Solange Pinilla



FEMMES DE FRANCE, FEMMES DE FEU

Geneviève Delaboudinière - EdB

Nombreuses et souvent méconnues sont les femmes qui ont laissé leur marque dans l'histoire de France. Dans ce petit livre, Geneviève Delaboudinière en propose douze portraits : les fondatrices, comme sainte Geneviève et sainte Clotilde ; les combattantes, telles Victoire de La Rochejacquelein ou la contemporaine Georgina Dufoix ; les priantes – dont la reine Bérengère de Navarre ou Élisabeth Leseur – et les « bien ou mal mariées » : Jeanne de France ou encore Sophie-Charlotte, duchesse d'Alençon. D'une tonalité hagiographique mais agréable à lire, ce recueil met en lumière des femmes inspirantes !

POR-TRAITS

Elise Tablé

Le parfum de Noël

« **F**ly a belle lurette que je n'entends ni ne vois plus rien... Le flair, il ne me reste plus que ça. Alors je traîne ma truffe par les chemins pour sentir et ressentir. Mon monde a la couleur des odeurs. Cela suffit au vieux chien de berger que je suis.

En cette nuit très douce, j'ai suivi mon pasteur. Mon maître était tout imprégné de l'odeur de ses brebis. Le bouquet familier du musc, de la laine et de l'herbe sèche.

Nous étions curieusement nombreux sur les sentiers ce soir-là. Mille fragrances flottaient au-dessus de la terre remuée. La senteur de la foulée humaine, le fumet des troupeaux, les fleurs inexplicablement écloses...

Les étoiles scintillaient certainement dans le ciel de Bethléem, elles déversaient sur la campagne une huile délicieusement parfumée. L'arôme indéfinissable devenait plus entêtant, au fur et à mesure que nous nous rapprochions de ce lieu où tous convergeaient.

Nous sommes arrivés devant l'étable. Oui, c'était bien une étable. Je reniflais l'odeur de la paille fraîche, le feu qui crépitait dehors, le crottin, l'haleine tiède d'un bœuf, les flancs moelleux d'un âne...

Et subitement, je fus pris d'un doute. Une étable ? Vraiment ? N'était-ce pas plutôt un temple ? Maintenant que j'étais entré, je reconnaissais la senteur exquise de la myrrhe. Une brume amère, boisée et humide... Des vapeurs d'encens montaient dans les coins comme des prières. Mon flair n'était-il pas en train de me trahir à son tour ?

Pour ajouter à ma confusion, des doigts lourds de bagues se posèrent sur ma tête... la main qui me cares-

Pour explorer la richesse de nos cinq sens, nous avons demandé à cinq écrivains d'écrire un texte sur l'un des sens. Pour clore la série, voici l'odorat, par **Judith Bouilloc**. Auteur des *Maîtres du Vent*, roman ado paru aux éditions Artège, elle a écrit sous le pseudonyme Sacha Rité *La crèche perdue*, paru aux éditions Téqui. Ce conte de Noël destiné au 5-10 ans est à retrouver dans la box jeunesse et chrétienne Talitakum sur talitakum.fr. Le prochain roman ado de Judith Bouilloc, *L'Arache-mots*, paraîtra en mai 2019 aux éditions Hachette.

sait exhalait un parfum exotique et suave. L'homme au parfum assurément précieux avait deux compagnons ; la barbe de l'un dégageait des effluves fruités et épicés, je distinguais dans le vêtement de l'autre des essences orientales. Un je ne sais quoi de... magique et d'étoilé... Je m'assis près d'eux en rêvant qu'ils étaient trois rois étrangers en voyage... Je divaguais.

Trop d'anomalies olfactives... Je me réfugiai au fond de l'édifice pour me ressaisir... La tête me tournait agréablement. Je zigaguais sous la voûte des mondes, humant le parfum des anges et des siècles à venir. Le futur ruisselait de cannelle, de girofle, de mousse verte... Je devinai encore le parfum de l'orange et du sapin.

Les odeurs vous emportent toujours ailleurs, mais je devais revenir au présent ! Je voulais sentir le cœur du mystère ! Je m'approchai silencieusement, attiré par le souffle floral d'une jeune femme. Frisson de la rose et... du lait... une mère donc ! Ce qui émanait d'elle était si délicat, si émouvant... J'aurais pu l'appeler odeur de sainteté.

Tout près, se tenait l'époux. Il fleurait la résine et le lys puissant... sciure et sueur en note de cœur. Ce bon père avait dû courir cette nuit. Mais l'inquiétude avait laissé place à la paix. Le couple adorait l'enfant.

Je comprenais que c'était pour lui... que bergers et rois, anges et animaux s'étaient réunis ce soir. Je respirais son parfum... divin. Ce nouveau-né sentait le pain chaud. Je vis le grain broyé, la miche partagée. Enveloppé par la brise légère de son esprit, j'inspirai... encore... ce baume de pur amour qui se répandait aux confins de l'espace et du temps. »



Leandro Bassano/Flickr CC

Denis de Rosbo, peintre des saints

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le grand-père de Denis de Rosbo a vécu une captivité en Allemagne. Pendant celle-ci, il a beaucoup dessiné, dont un saint Patron pour faire un cadeau de naissance. « *Mes grands-parents ont continué, après la guerre, à développer ses objets* », raconte Denis de Rosbo, âgé de 42 ans. Quand il était enfant, le mercredi après-midi, Denis aidait son grand-père à réaliser les cadres de saints Patrons. Pour autant, après des études en école de commerce, il a travaillé de nombreuses années dans le marketing, dans le secteur de l'agroalimentaire et de l'automobile.

Pendant ce temps, il se marie et devient père de trois enfants : des jumeaux aujourd'hui âgés de 8 ans et une fille de 5 ans. « *Je me suis rendu compte de l'importance de la transmission de la foi*, raconte Denis. *Comme mon père, qui avait hérité de l'activité de mon grand-père, souhaitait lever le pied, j'ai décidé de reprendre l'atelier de Rosbo.* »

Depuis 2016, Denis travaille donc dans son atelier situé à son domicile, à Divonne-les-Bains, dans l'Ain près de la frontière suisse. Il s'est formé à la peinture grâce à son papa, avec lequel il lui arrive d'ajouter de nouveaux personnages à ceux inventés par son grand-père : par



© Atelier de Rosbo

exemple une carte spéciale à l'occasion de la venue du pape François à Genève en juin 2018.

« *Chaque tableau est réalisé manuellement*, explique l'artisan. *Les personnages sont imprimés, découpés et collés à la main sur un fond peint manuellement, puis les personnages sont ravivés également à la main. Le prénom est ajouté au pinceau puis le tableau est encadré.* » Avec deux personnes qui l'aident à fabriquer les tableaux, l'entrepreneur réalise 3000 tableaux par an.

Ses enfants sont l'une de ses sources d'inspiration : « *Pour trouver des phrases pour notre calendrier de l'Avent, je réfléchissais à ce qu'ils pourraient aimer.* »

Solange Pinilla

Votre sainte préférée ?

Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus, car elle nous montre que la sainteté est dans les actes du quotidien, même les plus simples.

Comment allez-vous fêter Noël ? Nous allons rassembler notre famille chez nous, à Divonne-les-Bains. Le mélange des générations, des familles, les cousinages : c'est très important pour nous à Noël. Peut-être que nos enfants feront partie de la crèche vivante lors de la Messe de Noël, comme l'année dernière.

Le livre que vous lisez en ce moment ? *Le mystère Henri Pick* de David Foenkinos.

Ce que vous écoutez pendant que vous peignez ? C'est très varié, mais le chanteur Vianney m'accompagne souvent.

Un conseil pour ceux qui créent leur entreprise ? Noter 3 choses importantes à faire chaque jour pour ne pas se disperser.

Votre prière préférée ? « *La vie est la vie* » de Sainte Teresa.

Votre état d'esprit actuel ? Reconnaisant.

Un moment de qualité avec vos enfants ? J'aime beaucoup jouer avec eux et suivre leur croissance dans ces jeux : Cluedo, Yamm... Je suis aussi très touché quand ils font preuve d'un altruisme naturel pour quelqu'un, un camarade.

Une phrase de la Bible qui vous inspire ? « *Le Seigneur est ma lumière et mon salut ; de qui aurais-je crainte ?* »



Tate Gallery/Wikimedia commons CC

Peintre
Dante Gabriel
Rossetti

Titre
« L'enfance de la
Vierge Marie »

Année
1848

quarts, s'étend un paysage ensoleillé, surmonté de fortifications. Les noms des protagonistes sont inscrits dans leurs auréoles : S. Marie S.V., S. Anna et S. Joachim.

Il s'agit de la première œuvre majeure du jeune Dante Gabriel Rossetti (1828-1882) – Britannique d'origine italienne –, réalisée en 1848 alors qu'il est âgé de 20 ans. C'est également la première peinture qu'il effectue en tant que cofondateur de la Confrérie des préraphaélites (*The Pre-Raphaelite Brotherhood*) et signée comme telle, en bas à gauche : Dante Gabriele Rossetti, P.R.B. 1849.

Le Préraphaélisme est un mouvement artistique et littéraire qui se développe en Angleterre au milieu du XIX^e siècle. Ses membres, peintres, sculpteurs, poètes ou critiques d'art, se réunissent tous les mois pour échanger sur l'art, la poésie et la littérature. Admirant les maîtres de la peinture italienne du XV^e siècle, prédécesseurs de Raphaël, ils les tiennent comme modèles à imiter. Ils souhaitent rompre avec le conformisme académique, avec les mises en scène pompeuses et les sublimes picturales. Leur objectif premier est donc le réalisme et le détail, dans un souci d'esthétisme constant : réaliser les personnages à

La Vierge Marie, l'ange et le lys

« **L'**enfance de la Vierge Marie » est un tableau frais et charmant. Tout nous porterait à croire qu'il s'agit là d'une représentation du quotidien dans une demeure ordinaire, si ce ne sont les auréoles qui couronnent les personnages et l'angelot à la chevelure de feu. Dante Gabriel Rossetti nous fait entrer dans une scène intimiste de l'enfance de Marie, accessible, palpable.

Assise à côté de sainte Anne, la Vierge a la silhouette gracile d'une adolescente. Elle est vêtue d'une robe gris perle qui la couvre jusqu'aux pieds et ses longs che-

veux blonds, lâchés, ceignent son visage aux traits délicats. Elle brode sous la direction de sa mère, qui, plus âgée, porte une robe brune et un lourd manteau anthracite. Sur sa tête, un voile dissimule sa chevelure. À gauche, un angelot verse de l'eau dans un vase où trône une branche de lys, qui sert de modèle à la broderie de la Vierge. Au deuxième plan se trouve saint Joachim, l'époux de sainte Anne. Portant un vêtement bleu et une ceinture dorée, il taille les vignes qui surplombent la partie supérieure de la composition. Près de lui, une colombe nimbée d'or représente l'Esprit-Saint. Au-delà de l'épais rideau sombre ouvert au trois

partir de modèles, utiliser des couleurs pures, vives et claires... Leurs sujets de prédilection sont les thèmes religieux, médiévaux ou inspirés de la littérature et de la poésie, toujours avec une certaine candeur.

Si leurs premières œuvres exposées en 1849, comme *L'enfance de la Vierge*, sont bien reçues, la critique leur devient très hostile en 1850 : ils sont accusés de conspirer contre l'Académie et de choisir des sujets trop proches du catholicisme. En effet le Préraphaélisme est intimement lié à un courant contemporain : le mouvement religieux d'Oxford, qui prône un renouveau de l'Église anglicane en se rapprochant de l'Église catholique romaine et de ses valeurs. Les dirigeants du mouvement d'Oxford et de nombreuses personnalités se convertissent finalement au catholicisme. C'est le cas notamment, de Christina Rossetti, sœur de Dante Gabriel, poète préraphaélite. Sans se convertir, Rossetti ressent, à l'instar de certains de ses « frères » préraphaélites, le vide spirituel de l'époque et la nécessité d'un renouveau religieux. L'influence du mouvement d'Oxford est manifeste dans *L'enfance de la Vierge*, tandis que son style diffère des autres préraphaélites par un certain hiératisme hérité des primitifs chrétiens.

Des proches de Dante posent pour les personnages : sa sœur Christina et sa mère Frances servent de modèles pour Marie et Anne, un employé de la famille pour Joachim, et une fille d'ami de la confrérie pour l'ange.

À mesure que l'on regarde la toile, on découvre une abondance de symboles. La Vierge brode un lys, signe de sa pureté ; sous la colombe, la rose est également liée à Marie tandis que la lampe représente la piété.

Plusieurs éléments font référence à la Passion du Christ, à laquelle la future Mère de Dieu sera associée : une palme à sept feuilles et

UN ARTISTE aux multiples talents

Les Rossetti, Italiens émigrés à Londres, ont quatre enfants, tous artistes et poètes. Notre peintre, prénommé en référence au célèbre auteur de la *Divine Comédie*, Dante Alighieri, s'adonne tant à la poésie qu'à la peinture. Dans son projet initial, cette huile sur toile de 83,2 x 63,5 cm devait être le centre d'un triptyque. Les panneaux latéraux devaient alors représenter la Vierge plantant un lys et une rose, ses attributs, et la Vierge dans la maison de saint Jean après la Crucifixion.

L'artiste a l'habitude d'accompagner ses toiles d'un sonnet, ou inversement, d'illustrer ses poèmes par des représentations picturales. Sur le cadre originel de *L'enfance de la Vierge Marie*, Dante Gabriel Rossetti



Wikimedia commons CC

avait inscrit un sonnet explicatif, dont voici un extrait traduit :

*Ainsi se tint-elle dans sa jeunesse ;
tel un lys qu'arroserait un ange,
qui, près de Dieu grandit, paisiblement.
Puis un matin, dans sa maison,
s'éveillant dans son lit blanc,
et sans aucune peur ;
elle pleura pourtant jusqu'au lever du soleil, (se sentant) sidérée ;
parce que les temps étaient accomplis.*

une branche à sept épines jonchent le sol, annonçant l'entrée glorieuse à Jérusalem et la couronne d'épines. Le parchemin qui relie les deux branches porte l'inscription - malheureusement illisible sur notre image - : *Tot dolores tot gaudia*, « Tant de peine, tant de joie » ; Marie brode un tissu rouge vif, et un second drap rouge, rappelant le manteau de Jésus, est posé sur le muret sous la vigne qui, elle, préfigure l'Eucharistie ; enfin, l'un des treillis sur lesquels court du lierre forme une croix.

Les lys reposent sur six livres intitulés selon les trois vertus théologiques : charité, *caritas*, en or ; foi, *fides*, en bleu et espérance, *spes*, en vert. Puis trois des quatre vertus cardinales : prudence, *prudentia*, en beige ; tempérance, *temperantia*, en blanc ; et force, *fortitudo*, en marron. La justice manque. Enfin, l'orgue placé derrière Marie porte l'ini-

tiale M puis la phrase *O sis, laus Deo* : « O sois, louange, à Dieu ! »

Nous ne pouvons qu'être surpris et charmés par cette représentation romantique de la Vierge Marie, imaginée dans le quotidien de sa jeunesse par un peintre protestant. Cette œuvre peut être admirée au musée Tate Britain à Londres, ville natale du peintre.

*Marie-Élisabeth Vallette d'Osia,
historienne de l'art*

Avez-vous aimé ce numéro ?

Répondez au sondage !

<https://goo.gl/forms/KDIT7QVZdDzMqVYz1>

En janvier dans *Zélie*
Créer avec ses mains