

# Zelie

100 % FÉMININ

• 100 % CHRÉTIEN



**JEHANNE NGUYEN**  
LE CŒUR ET LA PLUME

DÉCOUVRIR  
LA PERMACULTURE

LA LEÇON  
D'ESPÉRANCE D'ANNE-  
GABRIELLE CARON

INTIMITÉ ET PLAISIR  
DANS LE COUPLE



UN ÉTÉ AVEC  
HILDEGARDE DE BINGEN



- 3 « Sans le dimanche... »
- 5 Laissez-vous griser !
- 6 Les bonnes nouvelles de juin
- 7 Voyager avec des enfants
- 8 Concilier vie professionnelle et vie personnelle
- 9 Hildegarde de Bingen, une vision globale de la personne
- 11 S'alimenter avec Hildegarde
- 13 Flannery O'Connor, la violence et la grâce
- 14 La leçon d'espérance d'Anne-Gabrielle Caron
- 17 Découvrir la permaculture
- 19 Jehanne Nguyen, le cœur et la plume
- 20 Anne d'Autriche, le métier de reine
- 21 Intimité et plaisir dans le couple

## Édito

L'été, pour ceux qui auront la chance de partir en vacances, sera sans doute l'occasion de reposer leur corps et leur esprit. Dans ce moment de ressourcement - parfois relatif pour ceux qui sont parents -, le corps refait ses réserves, tout comme l'esprit, car « *l'homme est partout corporel* », selon sainte Hildegarde de Bingen à laquelle nous nous intéressons dans ce numéro. Cette fameuse unité corps-esprit, rendue peut-être plus difficile par la sédentarité et l'hyper-connectivité de notre époque, est particulièrement visible dans la question de l'alimentation. À coup sûr, nous sommes ce que nous mangeons, comme le disait déjà Hippocrate. Hildegarde va plus loin ; manger, c'est se soigner, c'est soigner tout l'être : le corps et l'âme. Si elle affirme que certains aliments apportent chaleur et joie, c'est parce qu'ils procurent un bien-être à la personne toute entière. D'ailleurs, une nouvelle tendance nommée « *culinothérapie* » propose de se soigner en participant à des ateliers de cuisine. Stimuler ses sens, manier les ustensiles, calculer les proportions permet de s'inscrire dans un rituel et de créer quelque chose, tout en réfléchissant à ce que notre façon de cuisiner dit de nous. Tout cela souligne l'importance de l'alimentation, et de ce dont nous nous nourrissons à tous les niveaux. Bel été nourrissant !

Solange Pinilla, *rédactrice en chef*

### COURRIER DES LECTRICES

« Ce numéro sur les femmes de musique est publié juste après la messe de mariage d'un cousin que j'ai animée avec beaucoup de plaisir et les retours positifs de l'assemblée m'ont honorée ; malheureusement je n'ai pas su dire, à l'instar de Victoria Picone, que c'est Lui qui m'a inspirée, soufflé les chants. Merci pour vos thèmes toujours bien choisis et pour la richesse des articles de *Zélie*. » **Émeline**

« Votre article sur le burn-out maternel est tout à fait intéressant mais il manque un élément important : l'argent ! Nous avons 5 enfants et une part essentielle de notre épuisement de parents vient du fait que nous manquons de moyens financiers pour nous faire aider : pas de femme de ménage, ni de baby-sitter, cantine réduite au strict minimum,

coupes de cheveux maison à faire à 19h pendant que les autres dînent à tour de rôle, vacances scolaires passées à domicile faute de budget de location, voiture unique et fatiguée, crédit immobilier long et onéreux pour une surface qui reste trop juste pour 7 personnes... Les grands-parents sont loin, les copines sont, elles aussi, surmenées. En étant organisée, très active, à l'aise dans mon rôle de maman, j'expérimente bien souvent un profond découragement devant l'ampleur de la tâche et l'impossibilité d'en déléguer ne serait-ce qu'une petite partie. Inutile de dire que je ne vais pas aller me ressourcer en allant faire du shopping ou en m'offrant une manucure... Que penser également de la proposition d'un accompagnement psychothérapeutique, en général non remboursé ? » **Violaine**

Magazine Zélie  
Micro-entreprise  
Solange Dubois-Lorho  
R.C.S. Chartres 812 285 229  
5 rue Henri Garnier  
28 000 Chartres.  
02 37 32 34 32  
contact@magazine-zelie.com  
Directeur de publication :  
Solange Pinilla  
Rédactrice en chef :  
Solange Pinilla  
Magazine numérique  
gratuit.  
Dépôt légal à parution.

Photo couverture :  
Miniatur aus dem Rupertsberger  
Codex des Liber Scivias. Domaine  
public. Wikimedia commons

## « SANS LE DIMANCHE... »

**N**ous sommes en 304. L'empereur romain Dioclétien a interdit aux chrétiens de se réunir le dimanche pour la messe. Sous peine de mort. Il a également défendu à ceux-ci de posséder la Bible ou de construire des lieux pour célébrer. Pourtant, à Abitène, des disciples du Christ bravent l'interdiction et sont pris en flagrant délit... de messe. Alors que le Proconsul leur demande de justifier leur action, ils répondent par cette phrase mémorable : « *Sine dominico non possumus* » (Sans le dimanche nous ne pouvons pas vivre). Autrement dit : nous avons besoin de l'Eucharistie qui soutient notre vie et nous permet de vivre le reste de la semaine.

Quelle plus belle introduction que l'exemple de ces premiers chrétiens de Turquie pour parler du dimanche ? De fait, à notre époque qui relativise et nivelle tout, il est urgent de retrouver le sens de ce jour.

Nous le savons, le dimanche nous rappelle le 7<sup>e</sup> jour de la semaine inaugurale décrite dans la Genèse (cf. Gn 1), il nous invite à remercier pour le don de la Création. Jour de la Résurrection, il est aussi le mémorial de Pâques et c'est bien cela que nous célébrons à la Messe. D'ailleurs, dès le début, les disciples du Christ se réunissaient non le sabbat mais le « premier jour de la semaine », montrant par là que l'événement pascal est encore plus important que tout ce qui s'était passé auparavant (cf. Jn 20, 1 ; Ac 20, 7 ; 1Co 16, 2).

**Dans ce déplacement, certains ont vu** un élément intéressant : comment les Apôtres ont-ils pu décaler le jour du Seigneur s'il n'y a pas eu un événement qui s'est réellement passé le premier jour de la semaine ? Comment des Juifs pieux pouvaient-ils toucher à l'ordre divin, au troisième commandement – « Tu sanctifieras le jour du Seigneur ? » Ainsi, on a pu dire que le passage du samedi au dimanche est un indice convaincant en faveur de l'historicité de la Résurrection. Jésus n'est pas seulement

« *Le dimanche, nous venons rencontrer la Personne la plus importante au monde.* »



vivant dans la mémoire et le cœur des Apôtres : Dieu est intervenu pour ressusciter son Fils un jour précis de l'Histoire, et les disciples reconnaissent cela par un changement hautement symbolique.

**Durant cette « Pâque hebdomadaire »**, nous venons donc rencontrer le Christ Ressuscité. Naturellement, on peine à comprendre pourquoi aller voir Jésus le dimanche si le Christ n'est pas notre ami durant la semaine... À celui qui dénigre la messe, conseillons de rechercher davantage Jésus dans la vie quotidienne.

La Messe dominicale est un sommet. À cet instant, nous glissons nos joies et nos peines dans la grande offrande du Christ, avec nos efforts des jours précédents. Nous confions les intentions de nos frères et du monde. Dans le même temps, au contact de la Source, nous remplissons notre « réservoir d'amour » pour la semaine qui s'ouvre. À bien y regarder, il n'est pas étonnant que l'Eucharistie dominicale soit un devoir grave pour les chrétiens (cf. *Catéchisme de l'Église catholique*, n°2181).

Une ambiance de fête marque donc tout le dimanche. Et puisque nous ne sommes pas de purs esprits, nous gagnerons à incarner une telle joie. Une nappe – facilement lavable – à table, une brioche au petit-déjeuner, de la musique pendant la

vaisselle, un bon film à partager... Chacun trouvera des idées. Sans oublier le vêtement qui peut lui aussi, par un signe ou l'autre, être un chant pascal... De fait, nous venons rencontrer la Personne la plus importante au monde : dans notre agenda, c'est donc aussi notre rendez-vous le plus important de la semaine !

**Pendant ce jour de repos et de détente**, il serait inconvenant de consacrer beaucoup de temps à des tâches pénibles qui pourraient être faites un autre jour. L'ambiance du dimanche est décidément celle de la fête. On rend donc service aux commerçants et à leurs familles en n'achetant pas chez eux le dimanche - à part notre fameux pain quotidien. L'époux de Zélie, Saint Louis Martin, n'avait-il pas obstinément refusé d'ouvrir sa boutique ce jour-là ? Même si l'on reconnaît habituellement des cas particuliers - un étudiant peut s'adonner à son cher travail... - sachons honorer l'esprit général du dimanche. Enfin, avec Saint Jean-Paul II, il faudrait ajouter que le dimanche est aussi un jour pour les autres (cf. *Dies Domini* n°69).

Alors durant ce jour de grâce, et pour l'honneur de Dieu, « *soyons des Alléluias vivants* » ! ➔ **Abbé Vincent Pinilla, fstb**

## PSAUME PASCAL

Alléluia !  
Rendez grâce au Seigneur : Il est bon !  
Éternel est son amour !  
Oui, que le dise Israël : Éternel est son amour !  
Que le dise la maison d'Aaron : Éternel est son amour !  
Qu'ils le disent, ceux qui craignent le Seigneur :  
Éternel est son amour ! (...)

La pierre qu'ont rejetée les bâtisseurs  
est devenue la pierre d'angle :  
c'est là l'œuvre du Seigneur,  
la merveille devant nos yeux.  
Voici le jour que fit le Seigneur,  
qu'il soit pour nous jour de fête et de joie !

Donne, Seigneur, donne le salut !  
Donne, Seigneur, donne la victoire !  
Béni soit au nom du Seigneur celui qui vient !  
De la maison du Seigneur, nous vous bénissons !  
Dieu, le Seigneur, nous illumine.  
Rameaux en main, formez vos cortèges  
jusqu'auprès de l'autel.

*Ps 117 (1-4 ; 22-27)*



[www.decoatouslesetages.fr](http://www.decoatouslesetages.fr)

**À tous les étages**  
Conseil en agencement et décoration

Une maison n'est pas un musée.  
Une maison n'est pas un grenier.  
Une maison n'est pas un chantier.  
Votre maison est un écrin pour ce que vous  
avez de plus précieux : votre famille.

À TOUS LES ÉTAGES Conseil en agencement & décoration en région parisienne et à distance  
Laure MESTRE - 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT - 06.03.85.05.56 - [www.decoatouslesetages.fr](http://www.decoatouslesetages.fr)  
Retrouvez-moi aussi sur mon blog de décoration : [www.decoatouslesetages.fr/category/blog](http://www.decoatouslesetages.fr/category/blog)



## LAISSEZ-VOUS GRISER !

A voir choisi le gris pour un article estival peut paraître curieux ou bien traduire une déprime passagère de ma part... Pourtant il n'en est rien ! Je ne vous conseille pas de vous habiller de gris de la tête aux pieds : vous risqueriez d'ameuter tous les chats du quartier... (C'est là qu'on sourit.) Et puis, comme tenue joyeuse, vous pouvez faire mieux. J'entends déjà certaines petites voix me dire : « *Ah non ! Pas du gris, c'est triste.* » Il ne s'agit donc pas de l'utiliser en total look, mais en liant.

En effet, vous êtes nombreuses à me demander quelles sont les couleurs à la mode et comment les porter : il faut faire le tri pour être tendance, mais, bien évidemment, avec des

teintes qui sauront vous mettre en valeur. Pour assortir deux couleurs vives, vous pouvez porter du noir, mais dans beaucoup de cas, le gris clair donnera un style plus moderne à votre tenue.

Il y a quelques années, on avait tendance à se servir du blanc comme base ; or, il est rarement efficace. Aujourd'hui on parle beaucoup du gris/argent et du beige/doré plutôt que du blanc et du noir. Surtout que les chaussures blanches sont rarement élégantes (à part les « tennis ») ; donc, quand vous vous posez la question « Que porter avec telle ou telle couleur ? », et que vous pensez au blanc, essayez de remplacer par du gris, vous verrez, cela fonctionne souvent très >



© Naf Naf



© Promod



© Zara



© Promod



© NSézane



© Castaner

Tenue avec haut gris

Tenue avec veste grise

© Comptoir des cotonniers



© L'atelier de Camille



© Asos



© Clarks



Tenue avec pantalon gris

bien. Il s'associe parfaitement avec toutes les couleurs pastel, mais aussi avec les couleurs vives.

Par exemple, un jean ou une jupe grise et une blouse blanche vous permettent de porter des chaussures à motifs, un sac graphique ou une veste « chatoyante ». Si c'est la robe qui est colorée, bleu Klein, jaune ou rose corail, un gilet gris permettra de porter des chaussures également travaillées.

Pour une occasion, vous pouvez également vous servir du doré

comme base, mais pour les jours ordinaires, le gris sera plus adapté, à moins que votre tenue ne comporte du camel ; dans ce cas, préférez du beige. Et si vous hésitez devant votre miroir entre telle ou telle couleur, souvenez-vous de la déclaration de notre bien-aimé président : « *Le monde, il est pas facile et parfois il est pas gentil* » !<sup>(1)</sup>

Sur ces bonnes paroles, je vous souhaite un bel été... pourvu qu'il ne soit pas gris !

<sup>(1)</sup> *Discours à Carcassonne le 19 mai 2015*

7 h 30

Les infos  
avec le café

## LES BONNES NOUVELLES DE JUIN

**TRAVAIL** Une ligne d'écoute et d'accompagnement psychologique des responsables RH a été mise en place le 7 juin par l'Association nationale des directeurs des ressources humaines. Les responsables RH sont confrontés, avec la crise, à une augmentation des situations complexes et douloureuses dans les entreprises (licenciements, suicides, burn-out ou encore maladies). Les équipes de psychologues et de RH de la ligne « Écoute RH » devront les aider à prendre du recul et à mieux analyser celles-ci.

**ÉGLISE** Avoir de jeunes enfants ne doit pas empêcher d'aller aux JMJ lorsqu'on a une trentaine d'années. Des fidèles de Nantes ont monté un pèlerinage à vélo, pour les jeunes couples avec leurs enfants, au travers de la Pologne, de Nowy Sacz à Cracovie du 25 au 31 juillet prochains. Le thème de ces JMJ polonaises sera « Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde. »

**ÉTUDES** Le 22 septembre, l'Institut Sophia à Bruxelles fera sa 10<sup>e</sup> rentrée. Dédié aux jeunes de 18 à 28 ans, il propose une année pour réfléchir et se former sur des thématiques bibliques, philosophiques et culturelles. Portés par une prière commune quotidienne, les étudiants se mettent aussi au service des plus fragiles. À la rentrée, un nouveau cours de bioéthique mettra l'accent sur la théologie du corps. ➔ G.P.

### Les vacances, de plus en plus rares



MIke Birdy/Pexels.com CC

43 % des Français ne partiront pas en vacances cet été et 20 % ne partiront pas de toute l'année, selon le baromètre Ipsos-Europ Assistance. Ces données sont les plus mauvaises depuis que ce baromètre existe. Partout en Europe, les causes sont les mêmes : mauvais temps, menace terroriste et crise économique. Chez les ouvriers ou les plus de soixante-cinq ans, on atteint presque la proportion d'un sur deux. Quant à ceux qui partent, un tiers se fera héberger chez un proche, pour dépenser moins, et les deux tiers ne quitteront pas la France, pour les mêmes raisons.

Des associations se mobilisent pour offrir des vacances à ceux qui ne peuvent partir. Les Petits frères des pauvres montent des voyages pour les personnes âgées isolées ou handicapées. Le Secours catholique, de son côté, développe camps d'été et accueils familiaux pour les enfants ou adolescents dans une situation de pauvreté, mais apporte aussi des soutiens financiers pour permettre des vacances familiales ou collectives mêlant groupes et personnes isolées. La recherche de bénévoles est intense pour les deux mouvements. ➔ G.P.

**scolairediscount.fr**  
durablement moins cher

100% de votre liste scolaire préparée et livrée sur

[www.scolairediscount.fr](http://www.scolairediscount.fr)

IN NOMINE

Depuis 2015

Faites passer le message chrétien !



Frais de port offerts : code ZELIEPO  
jusqu'au 31/07/2016



Des vêtements  
pour toute la famille  
adultes, ados,  
enfants et bébés  
100% coton Bio



Naissance  
Baptême  
Communion  
Profession de Foi  
Confirmation  
Anniversaire



[www.in-nomine-boutique.com](http://www.in-nomine-boutique.com)

# VOYAGER

## AVEC DES ENFANTS



**Qui ne s'est pas retrouvé dans des embouteillages sous la pluie, avec à l'arrière de la voiture des enfants (malades, bien sûr) aimant vocaliser, ne sait pas ce que patience veut dire. Quelques conseils pratiques pour vadrouiller au mieux cet été.**

Comme pour beaucoup de choses dans la parentalité, en ce qui concerne les voyages, on apprend sur le tas. Connue pour son blog *Les mamans testent*, Marie Perarneau, mère de quatre enfants, publie *En voyage les enfants !* (éditions du Rocher) où elle donne quelques astuces. Elle a aussi contribué à lancer le portail collaboratif Hello-famille.com qui référence les hébergements adaptés aux enfants et propose même d'en tester.

Si certains critères de choix de vacances semblent évidents (éviter

les pays instables politiquement par exemple), il y a toujours des détails qu'on oublie. Par exemple, il vaut mieux éviter d'emmenner les enfants de moins d'un an au-delà de 1200 mètres d'altitude ; le palier augmente progressivement pour atteindre 2500 mètres à l'âge de 5 ans. Autre détail crucial : on ne peut aller à l'étranger, ni prendre l'avion même en France avec son enfant, si celui-ci n'a pas de papiers d'identité (avec une photo d'identité donc, même si le bébé n'a qu'un mois ; préférez d'ailleurs le photographe au Photomaton, ce sera plus pratique et à peine plus cher).

Vous partez en vacances avec des amis ? Cela peut s'avérer être un rêve ou un cauchemar. Pour privilégier la première solution, commencez par passer du temps avec la famille choisie. Mieux vaut choisir une famille dont les âges

des enfants se rapprochent des vôtres : question de rythme, et peut-être aussi de mode de vie. Parlez avant de partir des règles à mettre en place, notamment en matière d'éducation et de sommeil. Pour que chaque famille garde sa liberté, vous pouvez vaquer chacun à vos occupations le matin, déjeuner ensemble le midi et faire des activités communes l'après-midi. Côté tâches ménagères et repas, le mieux est de planifier des tours selon les compétences de chacun. Afin de garder de beaux souvenirs ! Dans ce but, on peut aider ses enfants à rédiger un petit carnet de voyage. ➤

Élise Tablé

### FAMILLES EN VOYAGE

En juillet 2015, la blogueuse Aygline Hoppenot, son mari et leurs quatre enfants sont partis visiter les lacs d'Italie du Nord en dormant sous la tente en camping. Un budget finalement réduit, avec 250 euros pour les cinq nuits en camping à six personnes et des pique-niques quotidiens. Sur son blog, Aygline Hoppenot évoque quelques astuces pratiques : l'application mobile ASCI

qui référence tous les campings d'Europe, les tentes « 2 secondes » évitant de planter des sardines, et les serviettes de plage ultra-fines de Decathlon.

Autres horizons avec la blogueuse Maman voyage, qui réalise avec son mari et ses enfants de 4 et 6 ans un tour du monde depuis janvier 2016. Du Vietnam au Brésil en passant par l'Australie, cette baroudeuse connectée a déjà réalisé depuis 2009 plus de 70 voyages en famille. ➤

### Écouter en voiture : les titres préférés des lectrices de Zélie

- ♦ *4 contes du Père Castor*, livre avec CD (Flammarion-Père Castor)
- ♦ *Comptines pour chanter le Far-West*, livre avec CD (Didier Jeunesse)
- ♦ Anne Sylvestre, *50 fables indispensables*, CD (Universal)
- ♦ Serge Prokofiev, *Pierre et le loup*, livre avec CD (Chant du monde)
- ♦ *Piccolo, saxo et compagnie*, CD (Éveil et découvertes)
- ♦ *Tu me lis une histoire ?* livre avec CD (Deux Coqs d'Or)
- ♦ Jean-François Alexandre, *Musique classique pour petites oreilles*, CD (Naïve)
- ♦ Jean-Pierre Idatte, *Pitou l'enfant-roi*, livre avec CD (Les 3 charbons)
- ♦ *La Bible racontée pour les petits*, livre avec CD (Mame)
- ♦ *Van, dis-nous en qui tu crois !*, livre avec CD (Mame)
- ♦ Jacques Bainville, *Petite histoire de France*, CD (France productions)

### VIE PROFESSIONNELLE & VIE PERSONNELLE

**La conciliation – ou articulation – entre vie professionnelle et vie personnelle est un sujet récurrent chez les femmes. Si certaines se réorientent vers d'autres métiers ou lancent leur propre activité afin d'adapter leurs horaires, on peut également trouver des solutions comme salariée. Conseils inspirés de *Vie perso/Vie pro. Comment les (ré)concilier ?* (Dunod) de la formatrice Brigitte Bellégo.**



**1** Faites le point sur la répartition de vos activités dans les différentes sphères de votre vie. Notez les tâches que vous menez chaque jour de la semaine, ainsi que leur durée, en les intégrant dans

cinq colonnes : vie professionnelle, vie familiale, vie en couple, vie sociale et temps pour vous (auquel on peut intégrer le temps pour Dieu). Calculez le pourcentage de temps passé dans chaque domaine. Ensuite, posez-vous cette question : quelle est pour vous la répartition idéale ? Voilà de quoi réfléchir sur ce que vous aimeriez changer.

**2** Cherchez vos « messages contraignants » ou « injonctions personnelles », ces messages élaborés de façon instinctive durant l'enfance pour attirer l'attention et la reconnaissance des parents ou des enseignants : « Fais plaisir », « Sois parfait », « Sois fort », « Dépêche-toi » ou « Fais un effort ». En prendre conscience permettra de ne plus les subir passivement mais de cultiver leur côté positif et d'estomper les côtés négatifs. Par exemple, la personne de profil « Sois fort », responsable et autonome, sera invitée à apprendre à déléguer et à accepter ses fragilités.

**3** Prenez du temps pour vous : vous lever plus tôt - le fameux « miracle morning » - pour profiter du calme, faire quelque chose avant de rentrer à la maison le soir - un « sas de décompression » - ou encore prendre une demi-journée de RTT en solitaire.

**4** Libérez-vous du stress. Celui-ci est dû à l'évaluation de l'incapacité à faire face à une situation. Pour que vos ressources soient suffisantes pour résoudre la complexité de la situation, prenez de la hauteur grâce à la « technique du balcon » : examinez cette situation comme si vous étiez en haut d'un balcon, en constatant qu'il n'y a pas que ce problème dans votre vie, qu'il y a eu autre chose avant, qu'il y aura autre chose après.

**5** Apprenez à déléguer et à faire confiance aux autres, que ce soit dans votre vie personnelle - dans les tâches domestiques par exemple - ou professionnelle. Donnez aux autres le droit à l'erreur.

**6** Planifiez aussi votre vie sociale ! Certaines personnes ont des rituels réguliers, parce que leur vie ne permet pas l'improvisation : des vacances communes fin juillet chaque année, un cours de poterie avec une amie chaque mois, une sortie entre femmes pendant que les maris gardent les enfants ensemble, un apéro « portes ouvertes » tous les vendredis soir, où l'on reçoit toute personne qui souhaite venir...

**7** Apprenez à gérer les éléments chronophages. Les imprévus peuvent être contournés : par exemple si votre ordinateur affiche désespérément un message d'erreur, sortez donner un coup de téléphone ou faire une course. Le mieux est même d'anticiper les imprévus, en planifiant au minimum 15 minutes avant et 15 minutes après vos tâches, qui absorberont les éléments non prévus. Concernant les interruptions intempestives, communiquez sur les moments où vous êtes indisponible, via un message automatique par courriel par exemple. Cela est également valable pour votre famille, à laquelle vous pouvez expliquer que vous ne serez pas joignable entre telle et telle heure du jour.

**8** Si vous devez demander à un collègue ou à votre hiérarchie quelque chose qui vous permettra de mieux concilier vie pro et personnelle (par exemple du télétravail), partez de l'idée que vous êtes tous les deux des adultes responsables et capables d'échanger des points de vue, et que vos besoins ont une importance égale. Préparez vos arguments et ouvrez sur une alternative pour ne pas laisser l'autre avec un problème non résolu. Bref, soyez confiante. Et dans la vie, ne dites pas « Je dois », mais « Je choisis » ! ➔ **Élise Tablé**



# HILDEGARDE DE BINGEN

## UNE VISION GLOBALE DE LA PERSONNE

Proclamée docteur de l'Église en 2012, sainte Hildegarde de Bingen est une abbesse rhénane du Moyen Âge, mystique, compositrice, auteur de nombreux livres sur la morale, le cosmos ou encore les plantes. Sa vision originale et globale de l'être humain garde une réelle actualité.

**C**onnu surtout pour ses conseils d'alimentation, sainte Hildegarde de Bingen était avant tout une femme en relation avec Dieu, qui reçut de nombreuses visions et témoigna de la vie divine. Née en Rhénanie en 1098, elle est morte à 81 ans - en dépit d'une santé fragile. À l'âge de 8 ans, elle entra d'après la décision de ses parents, des nobles locaux, au monastère bénédictin de Saint-Disibod. À la mort de la prieure, Judith de Spanheim, elle lui succéda en 1136. Le nombre de novices augmentant, elle fonda une nouvelle communauté à Bingen où elle passa le reste de sa vie.

Alors qu'elle avait 43 ans, elle commença à dicter les visions mystiques - qu'elle recevait depuis l'enfance - à son conseiller spirituel le moine Volmar, et à sa secrétaire Richardis de Strade. Craignant que ses visions ne viennent pas de Dieu, elle en parla à saint Bernard de Clairvaux, qui jouissait d'une grande notoriété en Occident, et qui la rasa. En 1147, c'est le pape Eugène III lui-même qui encouragea Hildegarde à écrire ses visions et à en parler en public, ce qu'elle fit lors de déplacements jusqu'à un âge avancé. L'abbesse entretint une vaste correspondance avec des communautés monastiques masculines et féminines, des abbés et des évêques, et rappela même à l'ordre l'empereur Frédéric Barberousse à l'origine d'un schisme ecclésiast.

**Le pape Benoît XVI a consacré deux audiences** du mercredi à Hildegarde de Bingen en septembre 2010. Laissons-le raconter un épisode de sa vie : « *Hildegarde s'opposa au mouvement des cathares allemands. Ces derniers - littéralement cathares signifie « purs » - prônaient une réforme*

*radicale de l'Église, en particulier pour combattre les abus du clergé. Elle leur reprocha sévèrement de vouloir renverser la nature même de l'Église, en leur rappelant qu'un véritable renouvellement de la communauté ecclésiastique ne s'obtient pas tant avec le changement des structures, qu'avec un esprit de pénitence sincère et un chemin actif de conversion. »*

Hildegarde décrivait ses visions à saint Bernard de façon concrète : « *La vision envahit tout mon être : je ne vois plus avec les yeux du corps, mais elle m'apparaît dans l'esprit des mystères... Je connais la signification profonde de ce qui est exposé dans le psautier, dans l'Évangile, et d'autres livres, qui m'apparaissent en vision. Celle-ci brûle comme une flamme dans ma poitrine et dans mon âme, et m'enseigne à comprendre en profondeur le texte. »*

**Les principaux livres de sainte Hildegarde**, où elle transcrit ses visions, sont au nombre de trois : le *Scivias* (Connais les voies du Seigneur), le *Liber vitae meritorum* (Livre des mérites de la vie) et le *Liber divinorum operum* (Livre des œuvres divines). « *Ces trois livres forment une grande somme théologique sur l'ensemble de l'homme ; ils sont d'origine divine et révélés, ce qui n'est pas le cas de ses livres non théologiques* », explique le Père Pierre Dumoulin, auteur de *Hildegarde de Bingen, prophète et docteur pour le troisième millénaire* et co-auteur d'une traduction des *Mérites de la vie*, tous deux parus aux éditions des Béatitudes.

Dans le *Scivias*, Hildegarde résume en trente-cinq visions l'histoire du salut, de la création à la fin des temps. « *Hildegarde, précisément dans la partie centrale de son œuvre, développe le thème du*



mariage mystique entre Dieu et l'humanité réalisé dans l'Incarnation, évoquait le pape Benoît XVI en 2010. Sur l'arbre de la Croix s'accomplissent les noces du Fils de Dieu avec l'Église, son épouse, emplie de grâce et rendue capable de donner à Dieu de nouveaux fils, dans l'amour de l'Esprit Saint. » Le Livre des mérites de la vie présente pour sa part 35 vices et 35 vertus, à la manière d'un traité de psychologie. Quant aux Livre des œuvres divines, il décrit la place de l'homme dans l'univers.

Outre ses ouvrages de médecine - *Physica, Causae et Curae* - (voir page suivante), Hildegarde composa plus de soixante-dix chants, hymnes et antiennes, réunis sous le titre de *Symphonia Harmoniae Caelestium Revelationum*. Certains sont encore interprétés aujourd'hui, notamment par l'ensemble de musique médiévale *Sequentia*. Hildegarde a aussi créé une langue, la *Lingua ignota*.

**L'héritage d'Hildegarde, qui parle à notre temps**, se situe dans sa vision globale, holistique, de l'être humain : corps, âme et esprit. « L'âme et le corps sont l'œuvre unique d'une double nature, écrit-elle dans le Livre des œuvres divines. L'homme est partout corporel. » Hildegarde établit donc une distinction mais aussi une unité entre le corps et l'âme. « Je suis mon corps, je suis mon âme, je suis mon esprit » pourrait-on dire. Pour Hildegarde,



« L'homme universel », une enluminure du Livre des œuvres divines

la santé de la personne dépend en partie de l'éclat de son âme.

« L'être humain a tendance à s'occuper de sa santé physique, mais beaucoup moins de celle de son âme, affirme le Père Pierre Dumoulin. Alors que si l'âme est en mauvaise santé, si le péché la détruit, le corps va tomber malade. La confession est la base pour se soigner. » À l'inverse, si la personne souffre physiquement mais que l'âme est en bon état, elle vivra les choses de façon paisible et heureuse : « Beaucoup de personnes qui vont mourir attendent le prêtre pour se confesser, et meurent en paix, au milieu de souffrances terribles ! » souligne le Père Pierre Dumoulin. C'est

le même principe en ce qui concerne les soins palliatifs : on prend soin de toute la personne, corps et âme. De la même façon, un enfant guérit plus rapidement si sa mère est à ses côtés que s'il est seul.

Hildegarde de Bingen utilise une notion centrale, la *viriditas* (viridité). Il s'agit de l'énergie vitale de la personne, corps, âme et esprit. Ce n'est autre que l'Esprit-Saint, la chaleur de Dieu qui donne la vie.

Continuant d'interpeller et d'inspirer même des personnes non croyantes - ainsi la romancière Lorette Nobécourt a publié en 2013 une biographique romancée d'Hildegarde, *La clôture des merveilles* (Grasset) -, Hildegarde unifie le visible et l'invisible. ➔ **Solange Pinilla**

## PROCHAINES FORMATIONS SUR SAINTE HILDEGARDE

**7 et 8 juillet 2016** ♦ Stage de cuisine hildegardienne à Saint-Avé (Morbihan) organisé par l'Institut hildegardien.

**23 au 30 juillet 2016** ♦ Session « Découverte de sainte Hildegarde » au domaine de Chadenac (Haute-Loire). Au même lieu du 2 au 8 octobre, session de res-

sourcement « La santé du corps et de l'âme avec sainte Hildegarde ».

**23 au 27 août 2016** ♦ Session Sainte Hildegarde « Symphonie des célestes révélations » au sanctuaire de Notre-Dame du Chêne (Sarthe) organisée par les Frères de Saint-Jean et l'association Étoile Notre-Dame.

**11 au 18 septembre 2016** ♦ Retraite « Cheminer avec sainte Hilde-

garde pour rencontrer Jésus » au Foyer de Charité d'Ottrott (Bas-Rhin), avec pèlerinage à Bingen et participation à la fête de sainte Hildegarde le 17 septembre.

**6 et 7 octobre 2016** ♦ Formation « Comment prendre en main sa santé » à Reims organisée par l'association La Maison de Sainte Hildegarde.

# S'ALIMENTER AVEC HILDEGARDE



**Manger, c'est se soigner. Certains aliments apportent de la joie et d'autres la tristesse, d'après sainte Hildegarde de Bingen. Il s'agit alors de retrouver un équilibre.**

**S**e nourrir n'est pas anodin : « Quand l'être humain mange, il sacrifie une vie - un lapin par exemple - pour nourrir sa propre vie, explique le Père Pierre Dumoulin, spécialiste de sainte Hildegarde. C'est le côté sacré de la nourriture, d'où la bénédiction de la table. L'homme ne peut contrôler tous les effets que va produire sa nourriture. » C'est ce que sainte Hildegarde appelle les « subtilités » des créatures, cette dimension qui nous dépasse, qui fait qu'on ne peut réduire un aliment à l'ensemble de ses principes actifs. « Hildegarde n'a pas décrit les aliments en fonction de leur te-

neur en calories et en vitamines, mais en fonction de leurs vertus curatives (principe de subtilité), de sorte qu'on ne fera pas de différence entre un aliment et un remède » affirme le Dr Wighard Strehlow dans *L'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen* (éditions François-Xavier de Guibert).

Hildegarde, dans ses livres *Physica* et *Causae et Curae*, où elle a fait rassembler ses connaissances par des moniales, conseille une alimentation fondée sur les céréales, la plupart des fruits et légumes, avec un usage modéré de viande, de gibier et de poisson,

de lait et de produits laitiers, d'herbes, de condiments et de boissons. C'est le Dr Gottfried Hertzka qui a testé sur ses patients et vulgarisé les remèdes de sainte Hildegarde à partir des années 1950.

**La reine des céréales, selon Hildegarde**, est l'épeautre (non hybridé). Celui-ci contient en effet des hydrates de carbone favorables à l'énergie musculaire et à l'endurance, des protéines pour la régénération des cellules du corps, des lipides pour la reconstitution des gaines protectrices des cellules nerveuses, et surtout l'ensemble des 45 minéraux et oligoéléments dont le corps a besoin, notamment pour le renouvellement de la structure osseuse ou la régulation du rythme cardiaque.

Le Dr Strehlow conseille de consommer de l'épeautre trois fois par jour sous différentes formes : bouillie d'épeautre,

pain d'épeautre, riz d'épeautre, nouilles d'épeautre, potage à la semoule d'épeautre ou encore laitue pommée aux grains d'épeautre, sans compter les biscuits à l'épeautre. De nombreuses préparations sont proposées par les magasins spécialisés (listés [ici](#)).

Concernant les fruits et légumes, Hildegarde recommande les pommes, les poires, les coings, les cerises, les oranges et citrons, les nèfles, les amandes, les châtaignes ou encore les framboises. Côté légumes, elle vante les vertus du fenouil, des haricots, des pois chiches, des courges ou encore de la laitue. Ces aliments apportent généralement « chaleur » et « joie » à l'organisme et donc à toute la personne. Un classique de la cuisine dite hildegardienne s'appelle donc logiquement *Les recettes de la joie* par Jany Fournier-Rosset (éditions Téqui).

En revanche, Hildegarde déconseille les fraises car « elles poussent près du sol et même dans l'air vicié » par les champignons ; les pêches qui « embarrassent l'estomac » ; les prunes à cause de leur acidité et le poireau qui « met le sang et les humeurs de l'organisme à l'envers » par sa teneur en composés soufrés, comme le précise le Dr Strehlow.

**Fait qui peut surprendre aujourd'hui**, la médecine selon Hildegarde déconseille l'excès de fruits et légumes crus car « ils ne peuvent pas être facilement digérés dans l'estomac parce qu'ils n'ont pas été d'abord tempérés (...) par le feu ou par quelque autre condiment. » En effet, « le cru va demander un effort à la digestion, pour mettre le bol alimentaire à la tempéra-

ture du corps - 37° -, ce qui prive l'organisme d'une dose d'énergie » explique Emmanuelle Philipponnat, naturopathe à Reims et présidente de l'association « La Maison de Sainte Hildegarde ».

Hildegarde recommande également de nombreuses herbes et plantes aromatiques, parmi lesquelles le galanga, de la famille du gingembre, qui calme la douleur et favorise la digestion. Les plantes curatives inspirent aussi des produits cosmétiques, comme la ligne *Viriditas* créée par la marque « Les Jardins de Sainte Hildegarde » - dont nous avons testé et approuvé le *Lait virginal bio Rosée des lys*, fleuri et rafraî-

chissant. Enfin, Hildegarde consacre des écrits aux vertus thérapeutiques des pierres précieuses.

Bien sûr, l'alimentation ne peut être séparée d'une hygiène de vie qui fait s'équilibrer repos et activité, prière et méditation, selon la devise bénédictine « Ora et labora » (Prie et travaille). Sainte Hildegarde recommande également le jeûne de temps en temps.

**Ces conseils sont-ils vraiment efficaces ?** Ils semblent l'être pour nombre de personnes. « Une dame me disait encore récemment qu'elle se sentait en meilleure santé depuis quatre mois qu'elle suivait les conseils d'Hildegarde de Bingen, raconte

Emmanuelle Philipponnat, et qu'elle ressentait un bien-être et une joie qu'elle n'avait pas éprouvés depuis des années. » Le Père Pierre Dumoulin témoigne pour sa part : « Cet hiver, j'avais un rhume qui durait depuis des semaines. Lors d'une session sur sainte Hildegarde, on m'a conseillé de prendre de la poudre de géranium. Je n'étais pas vraiment convaincu, mais deux jours après avoir pris cette poudre, mon rhume était fini ! Je connais également un moine qui s'est débarrassé de ses migraines en mangeant de l'épeautre pendant plusieurs mois. » Une bonne façon de prouver que l'homme est vraiment lié à la Création. ➤ S.P.

## SALADE MULTICOLORE

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 2 petites courgettes
- 1 petit concombre
- Une demi botte de radis
- Des graines torrifiées
- Vinaigrette

### SUGGESTIONS

Ajoutez quelques herbes ou des plumets de fenouil.

Vous pouvez donner une touche supplémentaire de couleur en parsemant cette salade de quelques lamelles de betterave cuite.

✿ La veille, coupez le concombre en 2, ôtez les graines puis taillez-le en rubans. Faites-le dégorger dans une passoire avec du gros sel.

Le jour-même, lavez les autres légumes.

Avec une mandoline, taillez les carottes et les courgettes en rubans.

Détaillez les radis en tranches très fines.

Faites cuire à la vapeur douce les légumes ou faites-les blanchir dans de l'eau bouillante salée, pendant 3 à 5 minutes (rincez-les aussitôt à l'eau froide pour stopper la cuisson).

Placez tous les rubans de légumes dans un saladier. Arrosez de vinaigrette et parsemez d'un mélange de graines. ✿

Recette hildegardienne



C'EST L'HEURE DES VACANCES... N'OUBLIEZ PAS DANS VOS VALISES VOS BOÎTES DE COMM' !

LES BOÎTES DE COMM', PARTENAIRES OFFICIELS DE FOUS RIRES ET DE DISCUSSIONS PROFONDES !

-10% jusqu'au 31/08 avec le code **zelié2016** sur [www.lesboitesdecomm.com](http://www.lesboitesdecomm.com)



Infos, citations, questions, jeux-concours...

**Rejoignez la communauté Zélie**

sur Facebook !

 [Facebook.com/magazine.zelie](https://www.facebook.com/magazine.zelie)

# FLANNERY O'CONNOR

## LA VIOLENCE DE LA GRÂCE

**La femme de lettres américaine Flannery O'Connor (1925-1964) incarne une littérature qui est catholique moins par son thème que par son regard sur l'homme.**

L'écrivain français Cécilia Dutter, adolescente, avait reçu de son père un recueil des nouvelles de Flannery O'Connor. Plus tard, elle est partie avec son mari sur les traces de Flannery, dans le « Deep South », en Géorgie aux États-Unis : la maison d'enfance à Savannah, et surtout Andalusia Farm, où Flannery a écrit l'essentiel de son œuvre. L'occasion de découvrir « *l'humanité burlesque* » qui hantait déjà ce pays. Cécilia Dutter vient finalement de publier une biographie littéraire, *Flannery O'Connor. Dieu et les gallinacés*, aux éditions du Cerf.

Assez peu connue en France, Flannery O'Connor est un écrivain catholique atypique. Enfant unique d'Edward O'Connor et de Regina Cline, issus de familles irlandaises ayant émigré aux États-Unis au XIX<sup>e</sup> siècle, elle grandit à Savannah puis à Milledgeville en Géorgie. Son père meurt en 1941 d'un lupus érythémateux, maladie auto-immune chronique qu'on diagnostiquera à Flannery dix ans plus tard. En attendant, elle fréquente l'université féminine de Géorgie et dessine des caricatures dans les revues de l'établissement. Déjà, elle croque la réalité avec un œil acéré et plein d'humour. Elle rejoint alors un atelier d'écriture dirigé par l'écrivain Paul Engle.

Flannery se lance dans l'écriture d'un roman, *La sagesse dans le sang*, le premier d'une série de textes aux titres évocateurs : *Les braves gens ne courent pas les rues*, *Et ce sont les violents qui l'emportent*, *Mon mal vient de plus loin...* Ce que veut montrer Flannery par ces récits présentant souvent le côté sombre et absurde de l'âme humaine, c'est que la vie s'apparente à une lutte, à un combat spirituel. Bien que l'homme soit attiré par le mal, ce n'est pas une fatalité et la grâce peut le sauver.

Contrairement à ce que sa mère souhaiterait, Flannery ne met pas en scène des personnages



édifiants mais au contraire pécheurs, là seulement où la grâce peut surabonder. Elle montre aussi que du grotesque peut émaner de la beauté, comme sur le visage de Mary Ann, une petite fille cancéreuse dont elle contribue à écrire la biographie.

Malade, Flannery habite avec sa mère dans la ferme d'Andalusia, où elle élève des paons et entretient une abondante correspondance avec des amis mais aussi des lectrices. Elle sort parfois pour faire des conférences ou donner des cours.

Elle meurt à l'hôpital de Milledgeville à l'âge de 39 ans, en train de peaufiner son recueil de nouvelles *Mon mal vient de plus loin*. ➔ **Solange Pinilla**

### O'CONNOR AUJOURD'HUI

✿ En France, on enseigne Flannery O'Connor dans quelques universités. Ainsi, celle de Versailles-Saint-Quentin-en-Yvelines proposera aux élèves de 3<sup>e</sup> année de licence en 2017 un cours de littérature américaine en anglais par Jacques Pothier, portant notamment sur Flannery O'Connor : « *L'étude du premier recueil de nouvelles de Flannery O'Connor [Les braves gens ne courent pas les rues] permettra d'apprécier l'évolution d'un courant grotesque et « gothique » du Sud plus satirique et moral chez O'Connor qu'esthétisant chez Poe. O'Connor fut un modèle pour de nombreux écrivains américains des générations suivantes, de Raymond Carver à Joyce Carol Oates.* »

✿ Aux États-Unis, il existe depuis 1983 le prix Flannery O'Connor de la nouvelle (dont le logo est un paon), décerné par la maison d'édition universitaire University of Georgia Press. L'objectif est de faire connaître de nouveaux talents ; le jury reçoit près de 300 manuscrits chaque année. Le livre du lauréat de 2012 Hugh Sheehy est paru en 2016 en France chez Albin Michel sous le titre *Les invisibles*.

# LA LEÇON D'ESPÉRANCE D'ANNE-GABRIELLE

Comment oublier la figure d'Anne-Gabrielle Caron (2002-2010) lorsqu'on a eu l'occasion de découvrir sa vie ? Emportée par un cancer à l'âge de huit ans, sa terrible épreuve a été l'occasion d'une ascension spirituelle impressionnante. Sa mère Marie-Dauphine Caron raconte celle-ci dans un livre poignant, *Là où meurt l'espoir, brille l'Espérance* (éditions du Sacré-Cœur).

**A**vant tout, Anne-Gabrielle Caron est une petite fille qui aime jouer, faire des bricolages, s'occuper de ses trois petits frères et sœurs. Une petite fille souriante, aux paroles pleines de fraîcheur. Elle livre un jour son secret : « *Souvent, je ne sais pas quoi dire alors je souris* ». Une petite fille qui lutte aussi contre ses défauts, notamment l'autoritarisme et l'impatience. Louvette, elle se réjouit à l'idée de pouvoir participer aux activités scoutes. Une enfant épanouie que les dons naturels, l'éducation chrétienne et le travail de la grâce ont rendu très attachante. Un petit être qui a en elle une grande soif d'amour : elle veut être aimée « le plus possible ».

Anne-Gabrielle est aussi une enfant confrontée de plein fouet à la maladie et à la mort : alors qu'elle a 7 ans, un cancer très rare – une tumeur d'Ewing – l'atteint au tibia. Le diagnostic tombe en février 2009. Il est vrai que, depuis l'été précédent, elle se plaignait quelquefois de douleurs à la jambe. Par la suite, elle s'était mise à boiter puis avait souffert de plus en plus... À présent, on annonce 8 mois de chimiothérapie. Toute la vie familiale en est bouleversée puisqu'il devient nécessaire de se rendre très régulièrement de l'appartement toulonnais à l'hôpital de La Timone, à Marseille. Ce centre médical est connu pour soigner les cas graves.

Par bonheur, une grande chaîne de soutien logistique et spirituel se met en place en faveur de la famille Caron. Celle-ci rencontre également des infirmières dont la délicatesse contraste avec l'attitude cassante d'autres membres du personnel soignant.

Pour Anne-Gabrielle, les séjours hospitaliers sont très difficiles. S'y ajoutent les piqûres, les divers traitements et – ce qui lui cause une énorme peine – la chute de ses boucles brunes du fait des chimiothérapies. À Noël, il semble que les protocoles médicaux aient été efficaces : plus de trace de tumeur.

Hélas, cette rémission est de courte durée : la récurrence ne tarde pas. De nouveaux traitements sont mis en place, mais rapidement le cancer se propage dans le reste du corps. À un moment, il faut lui adminis-

trer de la morphine jusqu'à dix fois par nuit. Le cancer ronge finalement tous ses os et la jeune malade pourra à peine supporter le poids de son propre corps.

**Toutefois Anne-Gabrielle, du haut de ses quelques années,** donne une

magnifique leçon d'espérance. Elle est consciente qu'à l'exemple du Christ, la souffrance peut devenir une prière être offerte à Dieu. Unie à celle de Jésus, la souffrance est capable d'entrer dans l'ordre de l'amour et de retomber en grâces pour les autres, notamment pour les proches, ceux qui ne connaissent pas Dieu et les défunts, comme l'expliquait saint Jean-Paul II <sup>(1)</sup>.

Ce mystère, qui relève à fois de la Rédemption et de la communion de saints est une véritable clé de lecture pour comprendre la force d'Anne-Gabrielle. Comme l'explique Marie-Dauphine Caron, il n'y a pas de « oui » à la souffrance, mais un « oui » à l'amour que nous pouvons donner à travers cette souffrance. Dans le même temps, une telle offrande est une preuve d'amour envers le Christ, une preuve qui prend le contre-pied des péchés des hommes. Anne-Gabrielle appelle cela « consoler Jésus ». Elle affirme ainsi : « *Même si je n'aime pas être malade, j'ai de la chance, car je peux aider le Bon Dieu à faire revenir les gens vers Lui. Je suis jalouse de ceux qui souffrent et qui aident le Bon Dieu à avoir des chrétiens.* »

Cette voie qui donne une fécondité à la maladie fait entrer toujours plus Anne-Gabrielle dans l'oubli de soi. Elle est accompagnée par deux prêtres, un missionnaire de la Miséricorde divine et un curé, l'abbé Arnould, avec qui elle s'entretient régulièrement. Elle reçoit confession et communion, et trois fois le sacrement des malades.

La Première communion - avant sa récurrence - est un événement marquant de sa jeune vie. Anne-Gabrielle, qui se fait une joie de recevoir le Christ pour la première fois, doit être hospitalisée de toute urgence trois jours avant, du fait d'une aplasie. La mort dans l'âme,



## UNE VIE COURTE ET FÉCONDE

29 janvier 2002 Naissance à Toulon

23 février 2002 Baptême

Juillet 2008 Premiers symptômes

19 février 2009 IRM constatant

la maladie

7 juin 2009 Première communion

Hiver 2009-2010 Rémission puis

rechute

23 juillet 2010 Rappel à Dieu

elle redoute de ne pas pouvoir revenir à temps. Effectivement, ce n'est que le dimanche matin qu'elle peut sans danger retourner à Toulon. Cependant, le temps d'arriver, la messe est achevée et le signal de la procession de

sortie est donné... Anne-Gabrielle rejoint sa mère qui l'attend dans l'église. Mais voici que le chant et la procession s'arrêtent et que la chorale reprend le cantique de communion. Le curé de la paroisse, connaissant bien la situation, fait signe à la petite fille d'avancer. Celle-ci gravit les marches du chœur. Le tabernacle est rouvert pour elle, sous les yeux de l'assemblée qui comprend l'intensité de ce moment. Le célébrant dira par la suite : « *Je n'ai jamais vu personne communier comme elle l'a fait.* » Pour sa part, Anne-Gabrielle écrit : « *Je suis heureuse, car je me dis « Je suis tout près de vous mon Dieu » (et je l'espère, mais j'en suis sûre)* ». Cet événement est un beau symbole de sa vie : elle ne parvient plus à tout faire comme les autres enfants – à avoir la vie normale à laquelle elle aspire – mais ce qu'elle fait, elle le réalise magnifiquement.

**Cinq mois avant sa mort**, elle confie à sa mère : « *J'ai demandé au Bon Dieu de me donner toutes les souffrances des enfants de l'hôpital* ». Et elle précise : « *Je souffre tellement que si eux pouvaient ne pas souffrir...* ». Elle a le désir d'être une grande sainte, « *comme sainte Thérèse (de Lisieux)* » et réplique un jour avec assurance : « *Mais je serai sainte !* ». Peu après elle ajoute : « *Vous savez, Maman, je me dis de temps en temps (pas souvent) que, quand je serai morte, je me dirai qu'en fait, ce n'était pas difficile du tout de faire le bien. C'est vrai, ce n'est pas difficile d'être gentille, de penser aux autres, d'obéir et de ne pas taper ses frères et sœurs.* »

Il est surprenant de voir à quel point la croix et la joie cohabitent dans sa vie. Ce mystère est bien exprimé dans le petit poème rédigé quelques jours après l'annonce de sa mort prochaine. Anne-Gabrielle a écrit chaque ligne d'une couleur différente : « *Moi mon plus grand rêve serait que je guérisses./ Adieu seringues et médicaments, adieu piqûres et chimios./ Si cela se réalisait je crois que vraiment je serai très heureuse./ Mais après tout, je suis très heureuse comme ça.* »

Et pourtant, lorsqu'on lui annonce son départ - qui aura d'ailleurs lieu précisément un mois plus tard -, la petite fille est terrifiée. Depuis le début, elle a compris que son cancer pouvait être fatal, mais ne croyait pouvoir décéder à cet âge. Sa réaction est vive : « *Non, non,*

*je ne veux pas mourir, ce n'est pas possible !* ». Dans un second temps seulement, Anne-Gabrielle se dit qu'elle sera avec le Seigneur pour l'éternité. S'ajoute la crainte de ne pas rejoindre Dieu tout de suite du fait de ses péchés, même si elle perçoit bien qu'elle est prête à paraître devant son Créateur.

Pareillement, après sa récurrence, malgré sa paix, elle a connu une forme de désert spirituel avec des tentations lourdes, sans doute jusque trois semaines avant sa mort : « *J'ai besoin que quelqu'un vienne me dire que le Bon Dieu est vraiment bon* », « *Quand je vois que si peu de gens croient en Dieu, je me demande s'il existe vraiment.* »

**Le dernier mois de sa vie** est ponctué par des moments de grâce. Anne-Gabrielle pardonne à ceux qui lui ont fait du mal ou se sont moqués d'elle et voudrait demander pardon à tous ceux qu'elle a pu blesser. Elle redit également son amour à l'égard de ses parents, de son frère et de ses deux sœurs. En tenant une image du Christ en croix, elle s'écrie : « *Non ! C'est trop !... Jésus... Il a trop souffert...* », alors qu'elle vit sa propre Passion. Ses prières prennent une telle valeur que certains confient des intentions et sont souvent exaucés. Un jour, l'évêque de Toulon, Mgr Dominique Rey, vient même lui porter la communion. Une seule fois, en 18 mois d'épreuve, elle dit que c'est trop, que la coupe est trop remplie : la veille de sa mort. Quelques heures plus tard, on la retrouve en paix, et c'est ainsi qu'elle fait ses adieux. Elle s'éteint dans la soirée du 23 juillet 2010, après une agonie de 30 heures, restant consciente jusqu'au bout. « *Voir Anne-Gabrielle, c'était voir Dieu* » témoignera le prêtre à son enterrement.

On reste surpris de l'âge auquel Anne-Gabrielle a achevé sa course. Il n'a pas fallu plus de 8 ans pour qu'elle atteigne sa maturité spirituelle. En même temps, « *Yaya* » (comme l'appelait sa petite sœur) est restée jusqu'à la fin une enfant, aimant jouer. Il y a un contraste entre la forme de son écriture et ses écrits, entre son jeune visage et la sainteté de ses paroles. À moins que ce ne soit tout simplement la grâce de l'enfance, la grâce thérésienne de la confiance, qui puisse donner une telle sagesse. « *Laissez les enfants venir à moi, ne les empêchez pas, car le royaume de Dieu est à ceux qui leur ressemblent* » (Mt 19, 14). ➤

**Abbé Vincent Pinilla**

<sup>(1)</sup> « *Dans le Corps du Christ, qui grandit sans cesse à partir de la Croix du Rédempteur, la souffrance, imprégnée de l'esprit de sacrifice du Christ, est précisément, d'une manière irremplaçable, la médiation et la source des bienfaits indispensables au salut du monde.* » Le Pape précisait : « *Cela veut-il dire que la Rédemption accomplie par le Christ n'est pas complète ? Non. Cela signifie seulement que la Rédemption, opérée par la force de l'amour réparateur, reste constamment ouverte à tout amour qui s'exprime dans la souffrance humaine* » (Saint Jean-Paul II, *Salvifici doloris*, n°27 et 24).

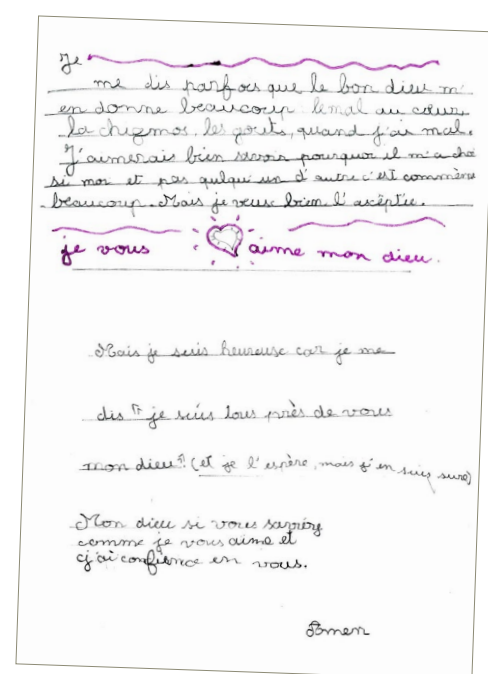
## Marie-Dauphine Caron : « Tout est grâce »

✿ **Vous avez écrit ce livre cinq ans après la mort d'Anne-Gabrielle : qu'est-ce qui vous y a amenée ?** J'ai tenu un journal tout au long de sa maladie : des religieuses m'avaient conseillé de le faire, et mon mari Alexandre, sous-marinier, pouvait lire ce « journal de bord » à ses retours. Lors des obsèques d'Anne-Gabrielle, l'abbé Benoît Arnauld nous a dit que notre fille était au Ciel. Nous avons eu tant de mal à la voir souffrir et nous avions besoin que son sacrifice soit connu et reconnu. Je savais que j'allais écrire ce livre, mais j'ai dû soutenir ma thèse de lettres classiques, que j'avais commencée à la naissance d'Anne-Gabrielle. En 2013, le père Daniel-Ange a publié son livre *Prophètes de la joie*, dont il consacre le premier chapitre à Anne-Gabrielle. Les gens me disaient qu'ils avaient envie d'en savoir plus. Je me suis donc replongée dans mon journal, mais cela a été très difficile, car à l'époque de la maladie, nous ne nous arrêtons jamais sur les mauvaises nouvelles pour ne pas nous effondrer. Et là, j'ai dû m'arrêter à nouveau sur ces moments. Il m'a fallu un an pour pouvoir écrire ce livre, mais, en fin de compte, cela m'a permis de voir combien Dieu était présent pendant la maladie, même si nous ne nous en rendions pas compte sur le moment.

✿ **Comment avez-vous vécu la maladie de votre fille, au sein de votre couple ?** Cette épreuve nous a énormément rapprochés. En nous mariant, nous voulions fonder une famille chrétienne, ayant pour modèle Louis et Zélie Martin. Pendant le cancer d'Anne-Gabrielle, aucun de nous deux ne s'est révolté, ni n'a dû supporter la révolte de l'autre, comme c'est parfois le cas dans cette situation. Nos soutiens essentiels étaient la foi, la prière et l'espérance. Un jour, alors que nous dormions très peu à cause des réveils d'Anne-Gabrielle et de la petite der-

nière - qui avait un mois -, j'ai mal réagi à une réflexion de mon mari. Anne-Gabrielle a fondu en larmes : « J'ai l'impression que vous vous aimez moins. » Nous avons compris que son équilibre reposait beaucoup sur notre bonne entente. Après la mort de notre fille, j'ai été déstabilisée par le silence et la souffrance d'Alexandre, qui s'était montré si fort tout au long de la maladie. Quand je rentrais d'une promenade le samedi matin, je le voyais pleurer en regardant les photos d'Anne-Gabrielle sur l'ordinateur. Il a vécu pendant un an écrasé sous le chagrin. Mais il ne voulait pas en parler avec moi. En fait, il cherchait à me protéger. Il culpabilisait de ne pas avoir sauvé sa fille. Comprendre cela m'a libérée.

✿ **Quels témoignages avez-vous reçus après la mort d'Anne-Gabrielle ?** Au début, ce furent surtout des mères de ses amis qui me racontaient comment, à son exemple, leurs enfants récitaient quotidiennement le « *Souvenez-vous* », s'efforçaient à plus de gentillesse avec leur entourage, offraient leurs souffrances - parfois lourdes, je pense particulièrement à un petit accidenté de la route. Puis ce furent des adultes, que parfois même nous ne connaissions pas, qui l'ont prise comme protectrice, lui confiant des intentions de tout ordre, naturel - guérison, désir d'enfant, travail - ou spirituel - conversion, guérison du cœur. Claire, la maman d'une enfant de 10 ans atteinte de leucémie, depuis des mois, confie à Anne-Gabrielle chaque nouvelle étape difficile dans le traitement, et lui demande de la garder dans la paix, malgré la difficulté du quotidien et les angoisses liées à la maladie. Depuis la parution de ce livre, les témoignages sont de plus en plus nombreux, particulièrement de ce qu'Anne-Gabrielle a fait redécouvrir le précieux don qu'est la Sainte Eucharistie - plusieurs personnes se servent du récit de sa première communion pour préparer des enfants à la leur -, et la valeur de l'offrande. Nous vivons tous ces témoignages comme une



grande miséricorde de Dieu qui, par grâce, nous fait voir dès ici-bas les fruits du sacrifice de notre enfant. Elle qui détestait que l'on parle d'elle ou qu'on la remarque doit rendre grâce du haut du Ciel que, dans son effacement, elle puisse témoigner ainsi de la gloire de Dieu.

✿ **Que vous a appris Anne-Gabrielle sur le sens de la vie ?** Elle nous a appris à cueillir le jour, « *l'aujourd'hui de Dieu* » comme l'a dit l'abbé Arnauld à ses obsèques. Quand Anne-Gabrielle a récidivé, j'ai mis en œuvre tout ce qui pouvait contribuer à accroître le bonheur, même les choses toutes simples comme d'assister à une exposition ou un dîner crêpes. J'ai appris à ne pas me projeter, car nous ne savons pas de quoi la grâce nous rend capables. Il était intolérable pour nous de nous projeter à propos de sa mort. Ce qui nous a délivrés, c'est l'abandon à Dieu. Auprès d'Anne-Gabrielle, il y avait une grande paix ; nous étions portés par la grâce, nous sentions que c'était le Christ qui souffrait en nous. L'autre grande leçon d'Anne-Gabrielle, c'est que Dieu n'attend qu'un infime acte de volonté de notre part ; après il fait tout le reste. Je ne comprends toujours pas comment j'ai pu supporter tout cela. En fait, c'était Dieu qui était là. Quelle que soit la situation, Dieu en tirera toujours un bien. Tout est grâce ! ➔ **Propos recueillis par Solange Pinilla**



Respecter la nature et collaborer avec elle, tels sont les principes fondamentaux de la permaculture. Celle-ci se présente comme une approche globale, durable et à taille humaine de l'agriculture.

**O**n en entend de plus en plus parler : la permaculture commence à être connue en France, notamment grâce à la ferme du Bec-Hellouin, dans l'Eure, qui compte 16 hectares, dont 12 hectares de forêt. Dans les Alpes autrichiennes, Sepp et Margit Brunner ont créé leur ferme dite permaculturelle, Innergreinhof. Elle s'étend sur 5 hectares, dont 2 hectares de forêt. Ces agriculteurs racontent leur expérience dans *La permaculture pour tous. Vivre et cultiver son jardin en harmonie avec la nature* (Éditions du Rouergue).

Une description de leur ferme vaut mieux que tous les discours. D'abord, il y a leur maison, des étables abritant des chèvres, une basse-cour et une grange. Les volailles peuvent courir librement. À côté, un atelier, un jardin de plantes aromatiques et le lieu où est stocké le bois de chauffage. Un puits d'eau de source permet de distribuer l'eau, qui coule le long d'une pente naturelle, servant à un étang, à une serre et au jardin potager. Celui-ci, dense, est en terrasses. Dans une autre zone, on va trouver un verger, des champs de céréales, une pépinière et des prairies permanentes qui servent aux pâtures, aux fourrages et au paillis (voir plus loin). Plus loin,



Jardin selon les principes de la permaculture à la ferme de Sourrou en Dordogne.

la forêt fournit le bois de chauffage et de construction. Il y a aussi un étang qui fait office de bassin de rétention des eaux de pluie, avec un élevage de carpes et une champignonnière.

**La permaculture a été créée** au début des années 1980 par des universitaires australiens, Bill Mollison et David Holmgren. L'idée était de valoriser une agriculture, durable, raisonnée et réfléchie. Parmi les principes de la permaculture, se trouvent « *concevoir des espaces vitaux de petite taille, riches en potentiel, variés et économes en énergie, qui s'interpénètrent et se soutiennent mutuellement* » ou encore « *il faut toujours qu'il y ait plus d'énergie gagnée que d'énergie dépensée* » selon Sepp et Margit Brunner. La permaculture peut permettre d'être autosuffisant.

« *Nos grands-parents pratiquaient déjà une forme simple de permaculture, sans même connaître ce concept*, expliquent-ils. *Les besoins fondamentaux des individus étaient couverts avec*

*les ressources locales.* » Chacun a la possibilité de créer son propre lieu de vie permaculturel, dans son jardin ou simplement sur son balcon ou dans sa jardinière. Dans les petits jardins, les outils à main sont privilégiés, tandis que dans les jardins plus grands ou à un niveau agricole, une consommation de combustible la plus modérée possible est effectuée.

**Le plan est très important** en permaculture, afin de prendre en compte l'orientation par rapport au soleil et aux vents ou encore les caractéristiques du sol. Les aménagements paysagers sont divers ; le tertre augmente la surface cultivable par rapport à la plate-bande traditionnelle. Plate-bandes surélevées, jardins en creux, en pente, en terrasses sont mis en place, ainsi que les jardins mandalas « en trou de serrure » où de petits domaines climatiques s'interpénètrent. Et quand on habite en ville ? De petits jardins verticaux sont possibles, le long d'un mur, dans l'embrasement d'une fenêtre, sur la toiture, dans des

pots, dans une coupe suspendue ou même avec une poche à fraises hors sol.

Parmi les techniques les plus utilisées se trouvent le paillage (ou *mulching*). Il s'agit de recouvrir les parcelles cultivées d'une couche de foin ou de paille décomposée. Cela permet d'amortir la force de la pluie et de filtrer progressivement l'humidité au fur et à mesure des besoins.

Le compost est pratiqué en permaculture afin de servir d'engrais naturel. « *Les excréments des animaux, mélangés avec une bonne proportion de foin et de la poudre de roche, donnent une composition de base idéale pour un superbe compost* » racontent Sepp et Margit Brunner. Les jardiniers qui ne disposent pas de fumier utilisent des déchets verts, des feuillages et des déchets de cuisine. Ceux-ci peuvent être hachés menu et mélangés, ou entassés en minces couches alternées, en forme de tas ou dans des bacs.

**Ce qui frappe à la découverte** de l'expérience permaculturelle, c'est l'ingéniosité de ce système, souvent inspiré de la nature. Ainsi, observer la forêt permet de constater que la structure du sol est ordonnée en plusieurs couches : « *Dans la couche supérieure, le sol élimine de lui-même ses toxines ; dans la couche suivante, ce sont les bactéries et les*

*champignons qui poursuivent le travail de décomposition, et dans la troisième couche, les bactéries s'efforcent continuellement de fournir des substances nutritives assimilables par les plantes* »



Un système en circuit fermé.  
(Dessin de la couverture de *La permaculture pour tous* de Sepp et Margit Brunner.)

soulignent Sepp et Margit Brunner. S'inspirant de la forêt, la permaculture propose de faire se côtoyer les arbres fruitiers et les légumes, les aromates et les fleurs, mais sans trop les serrer entre eux. Par exemple, au pied d'un arbre fruitier, on peut étaler une mince couche de compost mûr puis une couche de paillis, et planter orties, haricots, camomille, cassis ou encore salades.

Certaines plantes en polyculture poussent et se développent ensemble harmonieusement,

tandis que d'autres se détruisent et se neutralisent mutuellement. Mieux, certaines plantes et herbes soignent d'autres plantes, ce qui évite l'utilisation de pesticides. Ainsi, le cerfeuil planté parmi les pieds de salades les protège des pucerons et des escargots ; le souci et l'œillet d'Inde protègent des nématodes (vers parasites), ou encore la lavande éloigne les pucerons des rosiers par son parfum.

Sous la forme de purins (extraits fermentés), décoctions ou infusions, les plantes peuvent également se soigner les unes les autres : par exemple, un mélange de 1,5 litre de purin de chou, 1,5 litre de purin d'ortie et 7 litres d'eau forment un engrais liquide qui permet de renforcer les défenses des jeunes plants. Une décoction de 150 g de prêle séchée, à mélanger avec de l'ortie, en vaporisation préventive, renforce les défenses naturelles contre les maladies fongiques comme le mildiou, la rouille, la gale ou la septoriose.

**Il y a quelques mois**, en banlieue de Sydney en Australie, a été lancé un jardin communautaire permaculturel nommé « *Laudato Si* ». Un an après la publication de l'encyclique du pape François, la nécessité de développer des techniques agricoles durables, même à petite échelle, s'impose pour respecter davantage l'homme et la Création. ➔ S. P.

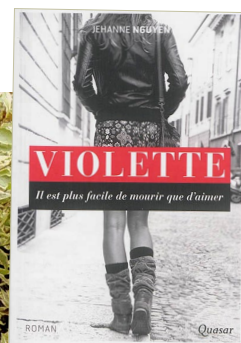
## >>> BONS PLANS EXCLUSIFS

Une **Boîte de Comm'** pour les vacances ! Excuses idéales pour vous retrouver, mettre du piment dans votre vie et créer des souvenirs intenses, les Boîtes de Comm' sont les jeux qui vont vous faire du bien, en couple ou en famille. **10% de réduction** jusqu'au 31 août avec le code **zelie2016** sur [www.lesboitesdecomm.com](http://www.lesboitesdecomm.com)

**Bobinette & Souricette** vous propose des kits brodés à coudre : kits pour débutants ou non, kits pour enfants. Kit pour médailles de baptême, vide-poche, sac à dos brodé, tout devient très accessible. Avec le code **ZELIE16**, bénéficiez d'une **réduction de 10%** sur tous nos kits brodés jusqu'au 30/09/2016. [www.bobinette-et-souricette.com](http://www.bobinette-et-souricette.com)

15 h  
Rencontre  
dans un café

# JEHANNE NGUYEN, LE COEUR ET LA PLUME



En avril 2016, Jehanne Nguyen a reçu une mention spéciale du Grand Prix catholique de littérature pour son roman *Violette* (éditions Quasar) au sous-titre évocateur : « *Il est plus facile de mourir que d'aimer.* » Jeune médecin de 35 ans, elle raconte dans ce court roman l'histoire de Violette, qui perd soudainement l'homme qu'elle aime, Samuel. Commence pour elle une longue descente. Ce roman échappe à la mièvrerie grâce à une écriture superbe, animée d'un souffle littéraire. « *Je voulais mêler de manière profonde une histoire d'amour et l'existence de Dieu,* explique Jehanne Nguyen. *J'aimerais que ce roman puisse toucher des personnes en recherche spirituelle.* » Brestoise depuis douze ans, Jehanne est mère de cinq enfants. Elle répond à notre questionnaire de Proust revisité. ➔ **Propos recueillis par Solange Pinilla**

## **Le livre que vous lisez en ce moment ?**

*Chanson des mal-aimants* de Sylvie Germain.

**Ce qui vous fait lever le matin ?** Les pleurs de mon bébé - s'il est plus de sept heures, je commence ma journée dans une totale gratitude.

**Votre paysage préféré en Bretagne ?** La plage du Veryac'h en presqu'île de Crozon, avec mes enfants qui jouent dans l'eau au premier plan. C'est même le paysage que je préfère au monde !

**Ce que vous faites pour vous détendre après une dure journée ?** Je ne suis pas contre une petite série américaine de temps en temps...

## **Une odeur de votre enfance ?**

Les gauloises que mon père fumait.

**Votre héroïne de roman préférée ?** Sans me limiter aux romans, Antigone, Pénélope, Prouhèze du *Soulier de satin*, Rose dans *Titanic*... pour leur vaillance et leur fidélité ; et puis Jehanne d'Arc dont la vie vaut bien un roman.

## **Le principal trait de votre caractère ?**

L'Espérance, que l'Esprit déverse sur ma fâcheuse tendance à la nostalgie.

## **Votre sortie préférée avec votre mari ?**

Un bon film sur grand écran.

## **La pièce préférée de votre garde-robe ?**

Un jean *bootcut*.

## **Le plus beau compliment reçu sur votre roman ?**

« *Pour moi, ce roman ne serait pas indigne de figurer, malgré ou à cause de toutes les différences de ton, parmi les grands romans de la passion, en compagnie de Werther, je l'ai dit, de Manon Lescaut, d'Adolphe, de Dominique et – pourquoi pas ? – de La Princesse de Clèves, du Grand Meaulnes.* » (M. André Blanc, pour l'Association de écrivains catholiques)

## **La musique que vous écoutez en ce moment ?**

*Libérée, délivrée* à tue-tête en allant à l'école. Et Goldman, depuis plus de vingt ans.

**Maman poule ou maman cool ?** Maman cool je crois, mais mes enfants ne seraient peut-être pas d'accord, surtout au moment des devoirs...

## **Votre parfum ?**

Quand j'en porte, *La Petite robe noire* de Guerlain.

## **Votre prière préférée ?**

Celui qui me vient aujourd'hui est de Racine :  
*Que le jour recommence et que le jour finisse,  
Sans que jamais Titus puisse voir Bérénice.*

## **Ville ou campagne ?**

**Votre devise ?** J'aime bien celle de Jade (François Garagnon) : « Fais de ton mieux, puis laisse faire Dieu. »

# ANNE D'AUTRICHE

## LE MÉTIER DE REINE

**L**e destin d'Anne d'Autriche fut étroitement lié à celui de la France. Elle naquit en 1601, première-née du roi d'Espagne, la même année que son cousin Louis de France, premier-né d'Henri IV. Dans les cours, on espérait un mariage entre ces deux figures princières de nations rivales qui seraient ainsi réconciliées pour le bien de la chrétienté. En 1609, Marie de Médicis, mère de Louis, envisagea de marier les deux enfants. La mort d'Henri IV, en 1610, rendit la chose possible. Le mariage fut décidé en 1612 et accompli en 1615, à Bordeaux.



Anne d'Autriche, qu'on disait plus belle princesse d'Europe, arrachée aux siens, connut des moments douloureux. Son père lui avait confié des instructions secrètes pour informer l'Espagne de la vie politique à la cour de France. Elle conservait un entourage espagnol qui fut peu à peu renvoyé. Seule au milieu des intrigues, près d'un mari qui ne l'avait pas choisie, l'aimait peu et répugnait s'unir à elle intimement, elle fut considérée, dans un premier temps, presque comme une ennemie de l'intérieur.

**Proche de la reine-mère,** Anne d'Autriche se compromit dans plusieurs scandales, notamment en acceptant la présence de galants à ses côtés, dont le plus célèbre est resté le duc de Buckingham. Le roi était ulcéré, d'autant qu'aucun héritier n'arrivait. Elle spécula sur la mort de son époux en imaginant d'épouser Gaston d'Orléans, héritier présomptif du trône, afin de garder sa place de reine après le décès. Elle tenta de compromettre Richelieu. Elle entretint une correspondance avec ses parents de Madrid, en guerre contre la France. On parla de répudiation. Mais Louis ne s'y résolut pas.

L'éloignement de Marie de Médicis, puis la naissance, en 1638, d'un garçon - Louis surnommé Dieudonné -, après vingt-trois ans d'union

inféconde, allaient rétablir la situation de la reine. Vraiment reine en l'absence de sa belle-mère, puis vraiment française par le biais de son fils Louis, retirée à Saint-Germain, loin de ce Paris que son époux n'aimait pas, Anne retrouva sa place.

**La métamorphose intervint** en 1643. La mort de Louis XIII, laissant Louis XIV âgé de cinq ans et le prince Philippe âgé de trois ans, faisait d'Anne d'Autriche la régente du royaume. Devenue la représentante du roi, le véritable chef du gouvernement avec le cardinal Jules Mazarin en principal conseiller, elle fut le meilleur serviteur du pays. Toute française par son fils, elle défendit les intérêts de la couronne contre ses parents d'Espagne en guerre jusqu'en 1659 ; et contre les princes et ces Messieurs du Parlement, durant la Fronde, de 1648 à 1654. Redressant l'État après la guerre civile, concluant une paix avantageuse, elle maria son fils Louis à sa cousine Marie-Thérèse.

Elle souffrit, en 1661, d'être écartée du pouvoir par Louis XIV, mais se résigna et tint le rôle effacé de reine-mère d'un souverain qu'elle avait formé et préparé au gouvernement de la première nation d'Europe. En 1666, elle mourut d'un cancer, au Val-de-Grâce, qu'elle avait fondé et fait bâtir. Son cœur y reposa. ♡

Gabriel Privat

20 h

Dîner en couple

**REPÈRE** « Le plaisir n'est pas un but, c'est un fruit. Le but de l'union physique, c'est le maximum de communion.

La communion réalisée donne une saveur toute particulière au plaisir qui devient proprement une joie des corps.»

Yves Semen,

*La spiritualité conjugale selon Jean-Paul II*



## INTIMITÉ ET PLAISIR DANS LE COUPLE

L'intimité du couple doit faire l'objet d'un soin particulier. Geneviève Poumailloux et Luciane Cabannes, qui parlent de la vie à deux sur leur blog [EnCoupleSimone.com](http://EnCoupleSimone.com), proposent dans cet article quelques conseils pour préparer le plaisir de la rencontre conjugale.

### JE CHOISIS MES MODÈLES DE COUPLE

Si je souhaite faire grandir l'intimité et le plaisir dans mon couple, j'ai plusieurs petits pas à réaliser. D'abord, avant même d'être en couple, je vais élaborer mon projet : qu'est-ce que je veux vivre dans l'intimité à deux ? Si je n'arrive pas à contacter mon désir profond, je peux aller chercher des modèles d'expériences vécues qui m'inspirent : film, lecture, témoignage, formation, couples que je côtoie...

Une fois que je sais quel est mon désir, je vais regarder du côté des permissions reçues ou non : quels sont les modèles que j'ai eus dans ma famille d'origine ? Correspondent-ils à ce que je veux pour mon couple ? Ou bien ai-je besoin d'en trouver d'autres ? Ai-je besoin d'être accompagnée pour faire ce travail ?

### QUELLES ÉMOTIONS FONT BARRIÈRE ?

Sur un autre plan, les émotions bloquées érodent petit à petit le désir ou étouffent la libido. Une amie se plaignait récemment du manque de désir dans son couple et je la voyais entretenir une colère noire contre son compagnon, à cause de son manque d'investissement dans la vie domestique : « Il ne

s'inquiète pas du besoin de changer les draps, alors moi non plus, je ne m'en occupe pas ! » Les colères non exprimées font barrière à notre libido !

Il s'agit d'un exemple, à chacune de balayer devant sa porte : est-ce que j'entretiens de la colère passive envers mon conjoint ? Ai-je les outils pour l'exprimer de façon respectueuse ?

### VOUS AVEZ DIT "INTELLIGENCE SEXUELLE" ?

La découverte de l'existence d'une intelligence sexuelle a été lumineuse pour moi, Luciane. Cela voulait dire que j'avais à apprendre, à restaurer, guérir, sentir, me familiariser moi-même avec mon corps, mes sensations et ma sensualité.

Quelles odeurs, quels touchés me sont agréables, désagréables ? Avec quelles parties suis-je à l'aise ? Quels endroits ne suis-je pas prête à laisser toucher ? Est-ce que je suis sensible à la lumière tamisée ? Est-ce que la musique est porteuse pour un moment de sensualité ? Comment stimule-t-elle mes sens ?

Quel langage d'amour je partage avec mon homme ? Est-ce de rire ensemble ? De passer des moments de qualité ? Combien de fois par jour je lui dis que je l'aime et lui donne des signes de reconnaissance : « Je t'aime, parce que tu es vraiment un homme intelligent, un père respectueux, tu es engagé, j'admire ton énergie, je te trouve déterminé, fort, audacieux... »

Où en suis-je dans la réappropriation de mon corps ? Est-ce que je suis en mesure de partager mon intimité ?

En effet, il est important de connaître mon corps pour mieux l'habiter, car on ne peut donner ce dont on ne s'est pas approprié. Une relation simple et vraie à mon corps vaut la peine, pour une plus grande joie dans l'intimité de mon couple !

✦ Geneviève Poumailloux et Luciane Cabannes



## Sanctuaire d'Alençon

Famille de Sainte-Thérèse de l'Enfant Jésus



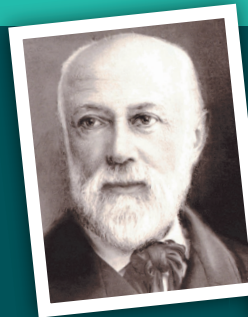
SAMEDI 29 ET DIMANCHE 30 OCTOBRE 2016

# FÊTE DES FAMILLES À ALENÇON

1<sup>er</sup> ANNIVERSAIRE DE LA CANONISATION DE LOUIS ET ZÉLIE MARTIN

## Vivre le pardon en famille

Avec Mgr Jacques Benoit-Gonnin, évêque de Beauvais,  
Mgr Jacques Habert, évêque de Séez,  
Alex et Maud Lorient Prévost  
et la Communauté de l'Emmanuel



Messes

Temps de prière

Carrefours  
Enseignements

Veillée  
Miséricorde

Rallye  
des familles

Démarche  
jubilaire

Animation  
pour les jeunes  
et les enfants

EN SAVOIR PLUS :

 [www.louissetzelie.com](http://www.louissetzelie.com)

 [sanctuaire@louissetzelie.com](mailto:sanctuaire@louissetzelie.com)

 02 33 26 09 87