www.magazine-zelie.com • N°6 Février 2015

# Zélie

100 % FÉMININ • 100 % CHRÉTIEN

## CARÊME 2016

# VIVRE L'ACCUEIL

MARIE NOËL, CHANTRE DE DIEU

GÉRER SON BUDGET

LE BONHEUR DE LIRE

RENCONTRE AVEC JESSICA DORSEY

Jean-François Gornet/Wiki commons

# SOMMAIRE


LE MATIN

**3** Vive le jeûne !
**4** Collant(s) à la mode
**5** Les bonnes nouvelles de janvier
**6** Amis d'enfance
**8** Avocats, dattes et amandes

L'APRÈS-MIDI

**9** Partager le bonheur de lire
**10** Livres : une histoire de temps
**11** Les accueillantes
**14** Réunions de famille
**15** Gérer son budget
**17** Marie Noël, chantre de Dieu

LE SOIR

**18** Soutenir un proche en crise de couple
**19** Musique : Jessica Dorsey


# Édito

Le Carême à partir de ce 10 février, l'Année de la miséricorde depuis deux mois : deux excellentes raisons de nous recentrer sur notre vie avec Dieu et avec nos frères. Notre Père des cieux nous donne un guide en la personne du pape François. Voici ce que qu'il nous dit avec clarté, dans sa bulle d'indiction du Jubilé extraordinaire de la miséricorde : *« Nous ne pouvons pas échapper aux paroles du Seigneur et c'est sur elles que nous serons jugés : aurons-nous donné à manger à qui a faim et à boire à qui a soif ? Aurons-nous accueilli l'étranger et vêtu celui qui était nu ? Aurons-nous pris le temps de demeurer auprès de celui qui est malade et prisonnier ? (cf. Mt 25, 31-45). De même, il nous sera demandé si nous avons aidé à sortir du doute qui engendre la peur, et bien souvent la solitude. »* Cette peur concerne l'accueil de tout « étranger à nous-même » : notre voisine âgée, notre cousine lointaine, une personne handicapée ou différente... Les portraits que nous vous proposons dans ce numéro montrent des femmes qui ont dépassé cette crainte, qui se sont laissées habiter par l'amour de Dieu : celui qui « fait confiance en tout, espère tout et endure tout », dans le respect de soi et d'autrui.

**Solange Pinilla**, *rédactrice en chef*


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 :
Clotilde Noël et Marie (voir p. 12)
© François Régis Salefran

LA PHOTO DU MOIS *Contempler la création*
Chardon majestueux (Doubs) © Isabelle Hacquin

7 h
Prière du matin

# VIVE LE JEÛNE !

TTS_Adiswil/Pixabay.com cc

**Le temps du Carême** ramène pour nous ses œuvres caractéristiques que sont le jeûne, la prière et l'aumône (cf. Mt 6, 1-18). Nous comprenons assez facilement pourquoi intensifier notre dialogue avec Dieu ou notre générosité à l'égard des autres... mais il reste le jeûne ! En quoi me priver de nourriture ajoute t-il quelque chose à mon amour pour Dieu ? En quoi le Seigneur peut-il être touché si je supprime tel aliment ou tels repas, spécialement le Mercredi des Cendres et le Vendredi Saint ?

D'autant plus que nous savons combien la création est bonne. Mieux : elle est un chemin pour aller à Dieu. Une glace à la fraise me nourrit, me réjouit, et je remercie le Créateur de ses dons. Une excursion en montagne avec des amis suscite en moi la gratitude pour notre corps capable d'escalader, pour la beauté du paysage, pour la joie de l'amitié. Posséder des richesses contribue à un certain épanouissement et me permet de faire du bien au plus pauvre dans lequel je vois le visage du Christ. Dans le mariage, grandir en amour humain me permet grandir dans mon amour pour Dieu.

**Là où le bât blesse**, c'est lorsque je préfère le don plutôt que le Donateur : « Tes cadeaux m'intéressent, mais pas Toi ! » Cela peut se réaliser en repoussant directement Dieu. Cela peut aussi arriver si j'utilise les dons divins dans un esprit contraire à celui voulu par le Seigneur. Changer le mode d'emploi – et donc jeter au panier la loi divine. Or cette loi d'amour nous est donnée par notre Dieu et Père. C'est pourquoi ce rejet prend la valeur d'une offense personnelle. Le péché est donc un éloignement de Dieu pour se tourner vers... une simple créature ! Préférer un bien limité – la 5e part de gâteau au chocolat, tel film qui supprimera vraisemblablement la prière du soir... – plutôt que le Bien infini. Mystérieusement, chez celui qui agit de cette manière, la créature prend pour ainsi dire la place de Dieu au lieu d'être un chemin vers le Seigneur. Un bien limité cache l'horizon divin.

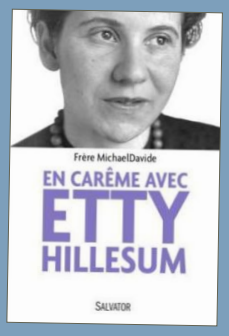
Naturellement, il faudrait mettre bien des nuances parce que tous les péchés n'ont pas la même gravité (cf. Catéchisme de l'Église catholique n°1854 et sv).

**Que fait alors la pénitence ?** Si le péché a consisté à se détourner de Dieu pour désirer des créatures, la conversion et la pénitence emprunteront le chemin inverse : se détourner un peu des créatures pour se tourner vers Dieu. Si nous avons préféré les créatures plutôt que Dieu, nous montrons par notre jeûne que nous aimons plus Dieu que les créatures. Si l'on s'est jadis trop accordé, on accepte de grand cœur de se retrancher aujourd'hui quelque chose. Nos fautes ont été un manque d'amour, et la pénitence sera un surcroît d'amour. La pénitence corporelle permet donc cette dette de justice et d'amour que nous avons envers le Seigneur.

**On pourrait ajouter que la pénitence corporelle** contribue à notre unification intérieure et nous ouvre à une autre nourriture : celle du Christ dans son Eucharistie. On pourrait aussi inviter à étendre le jeûne à d'autres domaines comme la télévision ou Internet. Et que ce Carême contribue à nous faire comprendre que notre plus grand trésor n'est autre que Dieu lui-même !

**Abbé Vincent Pinilla, fstb**

*À découvrir*




*En Carême avec Etty Hillesum*
Frère Michael Davide
Éditions Salvator

7 h 15
Devant
le miroir

*Les conseils*
*de Lucie Galimard-Morin, styliste*

# COLLANT(S) À LA MODE

© Comptoir des cotonniers

**En cachemire**, en angora, en polaire, en laine mélangée... Je ne parle pas de pulls mais bien de collants ! Vous n'avez plus d'excuses pour mettre vos jupes et robes au placard, sous prétexte de protéger vos mollets.

Cela tombe bien car vous n'avez toujours pas pu porter cette jolie petite robe en viscose qui vous a fait de l'œil pendant toute la période de soldes. Rassurez-vous, le grand jour va arriver car Dim a sorti pour vous un collant en cachemire d'une belle opacité due à ses 138 deniers*, rien que ça. Pour les plus frileuses, vous n'êtes pas en reste, car Veneziana conçoit des collants en microfibre, avec pas moins de 300 deniers... et il ne s'agit pas du prix !

**Maintenant que vous êtes réchauffée**, parlons mode : le collant opaque noir est celui qui va le plus affiner vos jambes. Le collant **opaque**, 40D et plus, est idéal avec des boots ou des derbies, et pour minimiser l'effet d'une jupe un peu courte. Le semi-opaque, 30D (parfois 25D selon les marques), se porte avec des boots d'une couleur différente du collant, par exemple des collants noirs et des boots camel, bordeaux ou encore bleues. Et également avec des escarpins (si le collant est opaque, il ne permet pas à l'escarpin de se démarquer). Quant au collant fin noir, choisissez le voile, 15D, si vous voulez un look moderne. Je milite pour ma part pour le collant **fumé** *(photo du bas)*, très fin également : il est brun avec une petite touche de gris, et permet de porter toutes sortes de couleurs pour une tenue habillée en hiver.

Le collant chair n'est pas banni, il se porte avec les vêtements très clairs en hiver (mais seulement en escarpins !), et toutes les autres couleurs le reste de l'année, car il est impensable d'être apprêtée et de se présenter jambes nues ! Seulement soyez pointilleuse sur sa qualité, laissez de côté les collants mousse et les brillants ! Un simple voile sera très élégant.

**J'ai parlé de collants noirs**, fumés et chair car j'aime la sobriété et je préfère privilégier la couleur dans les vêtements. Mais il est tout à fait possible de s'amuser avec les collants... Seulement, c'est dangereux ! Il faut avoir les jambes fines, accorder les **couleurs** selon la même gamme. Et ce qui est très joli, c'est de porter la même couleur de chaussures et de collants, mais cela impose un dressing chaussures conséquent ! Ce qui n'est pas une mauvaise chose en soi...

Quant aux motifs, ils peuvent insuffler un air de rock à votre look ou vous fixer dans les années 80… À part le **plumetis** *(deuxième photo)* qui reste une valeur sûre, je déconseille les collants à motifs, amusez-vous plutôt avec les écharpes si vous aimez les carreaux, les fleurs, les nœuds !

À présent plus d'excuses ! Faites prendre l'air à vos gambettes !

© Banana Republic

© Jasmine di Milo

©Twentieth Century Fox France

* Le denier est l'unité de mesure du titrage des fils continus, caractérisant la finesse des fils. Plus le chiffre est élevé, plus le collant est épais et opaque.

7 h 30
Les infos
avec le café

# LES BONNES NOUVELLES DE JANVIER

**EXPORTATION** Michel et Augustin exporte son savoir-faire aux États-Unis. Depuis le début du mois de janvier, le pâtissier français commercialise ses produits dans 7 600 Starbucks américains. Déjà l'an dernier, la marque avait pénétré 500 magasins de différentes enseignes dans le pays. Le groupe enregistre ces derniers temps une très grande croissance, en France et à l'étranger.

**ENVIRONNEMENT** Le Sénat a approuvé la création de l'Agence française de la biodiversité ce 20 janvier. Cette structure devra apporter un « appui technique, scientifique et financier » aux acteurs publics et privés en charge de développer ou préserver la biodiversité sur le sol et dans les eaux françaises. Gestion durable et restauration de l'environnement sont les axes de progression premiers de cette agence nationale.

**ARMÉE** La nouvelle est tombée le 15 janvier, Claire Pothier vient d'être nommée capitaine de Frégate. C'est la première femme à exercer un tel commandement opérationnel dans la marine nationale. Cette brillante polytechnicienne a participé, ces dernières années, au développement des nouvelles générations de frégates françaises.

**ÉGLISE** Ce 22 janvier, le Vatican a annoncé la prochaine canonisation de José Luis Sanchez, combattant cristero au Mexique, martyrisé ignoblement à l'âge de 14 ans en 1928 et mort en disant « Longue vie au Christ Roi ». Le rôle de ce jeune adolescent a été superbement interprété dans le film *Cristeros*, diffusé en France en 2014.

**PÊCHE** Après des années difficiles, les criées d'Aquitaine et du Pays Basque français ont terminé leur année 2015 avec une très forte croissance, respectivement de 16,22 % et 13 %, bon signe pour la pêche française, qui compense la diminution de son tonnage de vente par une amélioration de la qualité, permettant de maintenir la croissance financière.

## Une Saint-Valentin différente

Considérée comme commerciale et kistch par beaucoup, la Saint-Valentin le 14 février a pourtant le nom d'une figure chrétienne. Depuis quelques années, l'Eglise réévangélise la fête des amoureux. Au Sanctuaire de Lourdes les 13 et 14 février, un week-end est organisé, avec notamment un dîner en couple et la vénération des reliques de Louis et Zélie Martin lors d'une veillée de prière. Le même week-end, le Sanctuaire de Montligeon (Orne) organise un week-end spi pour les couples « Où sommes-nous ? Où allons-nous ? » avec le thérapeute Marc d'Anselme. Même principe à l'autre bout du département, organisé à Sées par le Sanctuaire d'Alençon, avec pour thème « À la suite des Saints Louis et Zélie, fonder notre couple sur le Christ » et pour intervenants Alex et Maud Lauriot-Prévost.

Lancées il y a 3 ans, les soirées « Saint Valentin autrement », clé en main, sont organisées dans de nombreux lieux en France par différents organisateurs : Alpha, Amour & Vérité, Cana, Centres de préparation au mariage, CLER, Équipes Notre-Dame, Fondacio, Priscille & Aquila et Vivre et Aimer.* S.P.

* La carte des soirées se trouve sur le site saint-valentinautrement.fr

**FORMATION** La transmission du savoir-faire des anciens à l'intérieur des entreprises, longtemps négligée, connaît un nouvel élan ces derniers temps, notamment dans les secteurs où la proposition de formations extérieures est faible. En Vendée, les meubles Gautier ont ainsi créé leur propre CAP avec des formateurs employés de l'entreprise. Cette formule valorise la promotion interne et le recrutement.

# AMITIÉS D'ENFANCE

**Plus qu'une simple ouverture aux autres, l'expérience d'une amitié est symbole de sécurité et d'estime de soi pour l'enfant, dès le plus jeune âge.**

**Se rappelle-t-on des amitiés** d'enfance et d'adolescence ? À l'école ou dans une activité extérieure, cette relation élective avec un enfant du même âge a été marquante : jeux partagés, discussions, disputes et rêves ont permis davantage que la liberté et la complicité : ils ont forgé la construction de soi. Autour de cette idée, Pascal Mallet, professeur de psychologie du développement à l'université Paris Ouest-Nanterre-La Défense, apporte dans *L'amitié entre enfants ou adolescents. Une force pour grandir* (Armand Colin) la synthèse des nombreuses recherches en psychologie réalisées depuis le début du XX$^{e}$ siècle sur ce sujet.

**Dès la première année de vie,** des interactions apparaissent entre les enfants. Entre 6 et 12 mois, ils échangent vocalises et jouets, ou pleurs par sympathie émotionnelle. L'auteur note que pour deux bébés, « *les conflits occasionnés par les jouets ne sont pas dus à l'intention de déposséder l'enfant de son jouet pour l'en priver, mais au désir d'avoir la même chose que lui et par là d'être comme lui* ». L'imitation d'un autre enfant, lors de la deuxième et de la troisième année, est une façon d'apprendre des choses nouvelles, mais aussi de mieux comprendre les émotions de l'autre. C'est à partir de 2 ans environ que deux enfants peuvent véritablement coopérer en ajustant leur conduite à celle de l'autre.

Le groupe social – formé par les interactions entre trois enfants et plus – apparaît à partir de l'âge de 3 ans. Pour se faire intégrer dans un groupe, l'enfant observe et analyse souvent les normes de celui-ci avant de l'approcher réellement. Alors que vers 2 ans, l'enfant différencie son sexe de celui d'autrui, c'est vers 2 ou 3 ans que les interactions commencent à se produire majoritairement entre enfants de même sexe ; et ce de plus en plus au cours des années suivantes.

Pixabay.com cc

**En amont de ces interactions entre enfants,** se trouvent celles avec les parents. Les chercheurs Coie et Cillessen affirment que « *les enfants qui ont des parents chaleureux et positifs développent une orientation sociale envers les pairs qui est aussi chaleureuse et positive.* » De fait, si les interactions entre le bébé et ses parents se développent et s'affinent beaucoup plus rapidement qu'avec ses pairs, c'est parce qu'il a établi des relations avec sa mère *in utero*, et surtout parce que personne ne peut satisfaire les besoins du bébé mieux qu'un adulte.

Cet attachement aux parents lui permet d'être rassuré et réconforté, et d'être soutenu dans son exploration. Des fonctions qui continuent, contrairement à ce que l'on pourrait penser, pendant l'adolescence - même si en apparence les adolescents sollicitent moins leurs parents au fil du temps. On a observé dans une classe de CP que les enfants ayant tendance à être rejetés par les autres avaient un attachement dit anxieux à leur mère – ils sont inconsolables en cas de séparation, ou n'expriment pas leur stress pour-

tant réel, à cette occasion. De façon logique, ceux qui ont un attachement anxieux à leurs parents ont également tendance à être rejetés par leurs pairs. Au contraire, les attachements confiants aux parents – en cas de séparation, leur peine et de courte durée, et ils montrent leur joie au retour de papa et maman – renforcent l'estime de soi, ce qui assure la qualité de l'ajustement de l'enfant aux situations entre pairs. Ces enfants sont moins isolés.

**Dans une certaine mesure**, le système d'attachement du jeune enfant avec ses parents peut également fonctionner dans la relation avec un camarade du même âge, même si cette idée a connu des détracteurs. Si les parents sont loin et que les adultes présents doivent être partagés avec beaucoup d'autres enfants, une expérience montre que des enfants de 4 ans en présence d'un ami dont ils sont proches, sont plus détendus et rassurés ; contrairement à ceux qui sont seuls ou en présence d'enfants inconnus. On a également observé que des enfants entre 3 et 7 ans, amis - proches et jouant ensemble avec plaisir - ont une communication verbale plus riche et plus aisée qu'avec de simples connaissances.

Quand un enfant change de groupe ou d'école, on remarque qu'il est bien plus rassuré et s'adapte mieux lorsqu'il est accompagné d'un ami. « *L'amitié protège l'enfant dans le groupe parce que grâce à elle il n'est pas perçu comme insociable, s'avère aimé au moins par un autre enfant (...) et parce que l'affection, la reconnaissance et l'estime de l'ami contribuent à maintenir le sentiment d'avoir de la valeur* » souligne Pascal Mallet.

**Certains parents s'inquiètent** de « l'ami imaginaire » que possède leur enfant à l'âge de l'école maternelle. Qu'il s'agisse d'un pair qu'il est le seul à voir et entendre, ou d'une peluche personnifiée, ce compagnon imaginaire concerne environ 15 % des enfants. Nul besoin de s'inquiéter, les études prouvent que les enfants avec compagnon imaginaire ne sont pas plus ou moins bien intégrés parmi leurs pairs. Ils comprennent généralement que ce sont eux qui font exister cet être, et ont simplement une vie imaginative plus riche : une façon pour eux de garder une part de liberté, de solitude.

**Pour les jeunes adolescents,** les médias numériques ont pris depuis la fin des années 1990 un rôle important dans l'amitié. Il s'agit d'abord des blogs : bien que publics, ils sont le plus souvent lus uniquement par les amis des jeunes blogueurs ; le blog prolonge et enrichit le mode d'interaction social direct. Les réseaux sociaux semblent avoir le même type de rôle que les blogs : selon plusieurs études, « *les adolescents déclarent unanimement que ces technologies leur servent avant tout à communiquer avec leurs amis* », rapporte Pascal Mallet. Les trois-quarts des échanges sont anodins et le dernier quart exprime des choses implicitement plus personnelles et moins spontanées, ce qu'on a nommé - le terme est de Lacan - « extimité » : « *le processus par lequel les fragments du soi intime sont proposés au regard d'autrui afin d'être validés.* » C'est à 15 ans en moyenne que culmine le sentiment qu'Internet est plus propice que l'interaction directe pour s'ouvrir intimement à quelqu'un d'autre, selon une étude de 2007. Pour autant, c'est la capacité à élaborer de véritables amitiés – en présence physique de l'autre - qui constitue le meilleur rempart contre la dépendance aux flux d'interactions numériques entre pairs.

Les amitiés entre enfants - relations horizontales - ne sont donc pas plus à négliger que les relations verticales enfant-adulte. **Élise Tablé**

Saint Joseph Immobilier
2000 ANS D'EXPERIENCE

« Sous le patronage du bon saint Joseph »
Nous saurons vous conseiller au mieux de vos intérêts et vendre votre bien dans les meilleures conditions.

Mme MARION :
07 76 06 57 23
contact@saintjoseph.immo
www.saintjosephimmobilier.fr

12 h

A table !

## VERT EDEN

Cette crème onctueuse, qui se réalise en quelques minutes à peine, ressemble à s'y méprendre à un dessert au kiwi. Rien à voir, pourtant...

**Ingrédients** pour 5 petites verrines (10 cl) : 2 avocats ❁ 6 dattes deglet nour ❁ Le jus d'un demi citron

### PRÉPARATION

- Éplucher et dénoyauter les avocats.
- Dénoyauter les dattes.
- Presser le jus du citron.
- Verser tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- Dresser la crème dans les verrines.
- On peut rajouter des éclats de fèves de cacao ou tout autre ingrédient pour rajouter un peu de croquant à la recette.

Si l'on ne dispose pas de blender, un simple mixeur plongeant peut faire l'affaire.

## Avocats, dattes et amandes

À l'approche du Carême, pourquoi ne pas aller vers plus de légèreté et de simplicité en préparant des recettes végétales ? Celles-ci nous sont proposées par Thierry Amorin, créateur de l'association « La vie en Raw » et promoteur de « l'alimentation vivante » à base de fruits et de légumes crus. *Photos : Carine Phung*

## CHAÏ LATTE

Voici un chaï version gourmande et saine. Le chaï est un mélange indien d'épices, qui peut être acheté dans les magasins indiens ou dans les boutiques bio.

**Ingrédients** pour 4 tasses : 1 litre de lait d'amandes ❁ ¾ de c. à s. de mélange chaï ❁ 1 c. à s. bombée de miel

### PRÉPARATION

Si votre chaï n'est pas déjà en poudre, moudre le mélange dans un moulin à café ou moulin à farine. Faire chauffer les ingrédients dans une casserole en remuant bien. Une fois que le mélange est chaud, on peut éventuellement le passer au blender ou au mixeur plongeant pour obtenir un effet mousseux. Saupoudrer d'un soupçon de cannelle. Déguster bien chaud !

LouAnna/Pixabay.com cc

13 h
Pause lecture

# PARTAGER
# LE BONHEUR DE LIRE

**Valérie d'Aubigny, 48 ans, mariée et mère de six enfants, engagée dans divers domaines, dont l'Art avec « Apprendre à Voir – Ichtus », est responsable depuis deux ans du site 123Loisirs.com qui propose une sélection de 3 000 livres de 160 éditeurs différents, par tranches d'âge, des tout-petits aux grands ados.**

**❁ Zélie : Pouvez-vous nous expliquer comment vous fonctionnez et comment sont choisis les livres que vous présentez ?**
**Valérie d'Aubigny** : Le site 123 Loisirs a été créé en 2000 par les fondateurs de 123 Famille pour promouvoir les livres de qualité. Plusieurs comités de lecture se sont succédé et aujourd'hui, il regroupe dix à douze personnes d'horizons différents, en lien avec la jeunesse en raison de leur métier ou de leur situation. Toutes ces personnes et moi-même sommes bénévoles. Au comité de lecture s'ajoutent des pères de famille et des jeunes qui nous donnent leur avis sur les ouvrages qu'ils lisent pour nous. Nous nous rencontrons tous les quinze jours pour discuter des livres sous deux aspects : les points forts et les points faibles. Nous mettons de côté les livres qui présentent trop de faiblesses. Il s'agit d'une sélection positive ! Si nous hésitons, nous examinons les défauts relevés par le lecteur pour discerner s'ils sont objectifs et rédhibitoires. Une fois le livre adopté, nous partageons l'analyse qui sera ensuite mise sur le site. Puis chacune repart avec une pile d'ouvrages à lire pour la prochaine fois. Je recommande à tous les membres la lecture de quelques très bons livres « coup de cœur » pour que nous ayons une mémoire commune, une base commune de références.

**❁ Quels sont vos critères de sélection ?**
Nous avons quatre critères de qualité :
- les qualités littéraires : un langage correct (même s'il est oral), un style convaincant ;
- les qualités d'illustration : nous y attachons une grande importance pour former les enfants à regarder le beau ;
- les qualités morales : la vérité, le respect des autres et de soi-même, le respect de la vie, l'amour vrai ;
- les qualités de souffle : un livre doit susciter l'enthousiasme, l'envie de grandir, d'apprendre, d'avancer.

Ainsi, nous ne retiendrons pas un livre dont le héros s'en tirerait toujours impunément par le mensonge. Cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas chuter et se relever, bien au contraire, mais l'important est le regard qui est porté sur cette chute.

**❁ Votre dernier coup de cœur ?**
J'ai beaucoup aimé *Juliette, la mode au bout des doigts*, de Gwénaële Barussaud, chez Fleurus, pour les filles de 13-14 ans, qui se passe sous le Second Empire.

**Propos recueillis par Odile Haumonté**

# UNE HISTOIRE DE TEMPS

PRÉSENT

***Célébration du quotidien***
Colette Nys-Mazyre
Desclée de Brouwer Poche

Claude Roy demandait deux choses à la poésie : « *l'enchanter et l'aider à déchanter* ». En citant cette phrase, Colette Nys-Mazure n'ignore pas qu'elle procure ces mêmes émotions au lecteur de *Célébration du quotidien*. Dans ces textes entre méditations poétiques et récits elliptiques, l'auteure belge, grand-mère comblée, peint avec subtilité les sensations des jours et des heures. À l'aube, dans la nuit, dans le jardin, dans le métro. Sous sa plume ciselée, le quotidien n'est jamais banal : « *La table en bois peint, la balançoire, deux chaises abandonnées, tête-bêche, et un cheval à bascule, patientent dans la pelouse : la vie suspendue.* » On est enchanté ; et aidé à déchanter : « *Nuit accablante, celle du dehors secouée par la tempête, celle du dedans, surtout. Tout semble avoir été dit, vécu, espéré. Que reste-t-il, si ce n'est la certitude de la mort ?* » Par interstices, le récit d'une amie en train de mourir se glisse entre les chapitres du livre, défiguration et transfiguration, espérance. Les mots s'en vont par vagues, parlent de transit, de maternité, de livres, de conscience. Paru à l'origine en 1997, ce livre vient de sortir en poche, offrant une agréable découverte ou redécouverte de cette auteure de 76 ans, lauréate de nombreux prix. **Solange Pinilla**

APOSTOLAT

***L'aubaine d'être né en ce temps***
Fabrice Hadjadj
Éditions des l'Emmanuel

Fabrice Hadjadj, dans ce court essai, nous appelle à nous réunifier dans la Création pour sortir annoncer Jésus-Christ. Le chrétien n'assène pas quelque chose, il présente Quelqu'un, il appelle des hommes appelés à une rencontre. Il est vainqueur, parce que celui qui le mène n'a pas le monde à conquérir, il est l'auteur du monde ; et l'étranger reste un frère, parce qu'issu des mains du Créateur. C'est pour cela que Jésus-Christ dit « ami » à Judas qui le livre. Le chrétien a la création pour alliée. Y compris lorsqu'elle se dresse contre Dieu, elle est toujours de celui-ci. La création est prise telle quelle, et l'annonce chrétienne respecte les identités des œuvres créées par ce Dieu trinitaire.

Ce temps est heureux pour l'annonce, car tout est à refaire. L'Église en est réduite à annoncer l'homme, la terre, l'herbe et la mer, autant que Dieu tout-puissant, car plus rien n'est évident. Deux et deux ne font plus quatre, les hommes déboussolés errent dans le technicisme froid et le sentimentalisme, perdant de vue la raison incarnée. Il faut repartir de zéro, prêcher une écologie intégrale, des communautés fraternelles, une ascèse du quotidien pour renouer la vie avec ce Dieu devenu charpentier dans un village de Galilée, et pourtant auteur de toute chose. **Gabriel Privat**

ÉVOLUTION ***L'histoire animée des vêtements***
Anne-Sophie Baumann, Princesse Camcam Éditions Tourbillon

De la préhistoire à aujourd'hui, *L'histoire animée des vêtements* nous entraîne dans la grande aventure du costume. Robes, chapeaux, pantalons, chaussures, sous-vêtements, masculins ou féminins, les stylistes en herbe (à partir de 7 ans) sauront tout ! Les animations permettent de comprendre les jupons, les mouches, la crinoline... Et les dessins de Princesse CamCam illustrent parfaitement ce documentaire ! **Marie-Antoinette Baverel**



Hans/Pixabay.com cc

# LES *ACCUEILLANTES*

L'accueil ? Une thématique banale, tant de fois évoquée, peut-être mièvre et idéaliste. Ce n'est pourtant pas ce que montrent les témoignages de ces femmes qui ont bousculé leur espace personnel pour accueillir l'autre : pèlerin, enfant « tombé du nid » ou encore personne en situation de handicap. Elles laissent découvrir plusieurs dimensions de l'accueil. D'abord, le don de soi : de son temps, de sa maison, de son empathie. Don gratuit, qui peut paraître fou, comme le souligne Clotilde Noël, qui a adopté une petite Marie atteinte de trisomie. Il est difficile de ne pas y voir la vertu chrétienne de la *caritas* (charité), sans laquelle les meilleures intentions ne servent à rien.

Accueillir permet également de découvrir l'autre en dépassant ses préjugés : Claire Spacher qui héberge des pèlerins de Saint-Jacques chez elle souligne combien l'accueil lui permet de moins juger autrui. Il donne également la possibilité d'affiner son discernement au contact des autres. L'accueil devient ainsi un chemin de construction de soi, comme le déclare Clothilde, qui habite un « appartement partagé » avec des personnes porteuses de handicap : « *Plus on découvre les autres, plus on se découvre soi-même.* » Enfin, l'accueil reste une notion complexe, car la charité ne va pas sans la justice : on le voit avec la question de l'accueil des migrants, comme le soulignait cet automne l'évêque de Bayonne Mgr Aillet, dans une intéressante analyse.

## Claire Spacher, accueillir le pèlerin

**Sur le mur, au-dessus de son canapé,** Claire a collé les lettres de huit prénoms : Henri, Khadija, Didier, Olde... Ce sont des pèlerins de Compostelle qu'elle a hébergés depuis un an et demi dans son studio à Chartres. Membre du bureau de l'Association des amis de Saint-Jacques d'Eure-et-Loir, elle est chargée de la liaison avec les pèlerins pour le département. Plusieurs voies convergent en effet par la ville à la célèbre cathédrale pour rejoindre ensuite la voie de Tours.

**Ce n'est pas un hasard** si Claire accueille des pèlerins : elle a marché plusieurs fois sur le chemin de Saint-Jacques. Depuis deux ans, elle œuvre quinze jours l'été comme hospitalière à Saint-Jean-Pied-de-Port dans les Pyrénées, au refuge paroissial pour pèlerins Kaserna. Ce que cette trentenaire mosellane, formatrice en langues étrangères, apprécie dans l'accueil du pèlerin, c'est la rencontre : « *Jésus a dit «Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie», cela me parle ! J'ai été moi aussi accueillie quand je marchais sur les chemins de Saint-Jacques. Les pèlerins forment une famille, il y a une référence commune - on parle sac à dos et itinéraires - qui crée de la confiance mutuelle.* » Quand on demande à Claire si elle ne craint pas de laisser un inconnu dormir sur le canapé sous son toit, elle répond : « *Si j'avais un doute, j'irais dormir chez des amis* ». Car Claire accueille aussi quelques voyageurs qui la contactent par le site CouchSurfing, qui permet dormir gratuitement sur le canapé de particuliers, pour quelques nuits maximum. « *Je sélectionne les profils*, confie-t-elle. *Un jour, j'ai accueilli une Chinoise qui m'a paru inquiétante, elle avait quelque chose de bizarre dans les yeux.* »

**Mais le bilan de l'accueil** est largement positif pour Claire. Elle a gardé contact avec plusieurs pèlerins qu'elle a hébergés, tout comme avec Daniel, qu'elle a rencontré sur le chemin de Compostelle. « *Ma foi me donne plus de patience, notamment avec les pèlerins à Saint-Jean-Pied-de-Port : c'est un échantillon des gens qu'on croise dans la rue, même ceux sympas ou violents*, confie-t-elle. *Accueillir m'apprend à moins juger les autres.* » **S.P**

# Clotilde Noël, accueillir un enfant différent

En 2013, Clotilde et Nicolas Noël, parents de six enfants, ont adopté Marie, une petite fille trisomique âgée de 6 mois. Clotilde a raconté leur parcours vers cette adoption dans *Tombée du nid* (éditions Terra Mare) paru en mai 2015 et vendu à plus de 11 000 exemplaires. Pendant deux années, Clotilde et Nicolas ont enchaîné les rendez-vous, souvent longs et épuisants, avec les experts et les commissions afin d'obtenir l'agrément pour accueillir cet enfant. Vivant et poignant, ce témoignage écrit pour la famille et pour Marie, célèbre la force d'un amour débordant, accueil inconditionnel de l'autre. Entretien.

**Zélie : Comment qualifiez-vous le désir d'un enfant différent qui vous habitait depuis 2004 ?**
**Clotilde Noël** : C'est une vocation, un appel d'amour qui ne peut venir de nous, tant il est fou ! Une invitation à quitter notre terre, notre confort. Nous sommes tous appelés à des choses différentes. Nous avions les capacités et le tempérament pour ce projet-là qui est fécond pour nous, contrairement à d'autres projets que nous ne serions pas capables de réaliser ! Le Christ nous appelle par notre nom, pour vivre des choses qui collent à notre projet de vie. Il nous fait confiance. Ce projet n'est pas pour nous de l'abnégation, mais vraiment un appel à aimer davantage.

**Quel rôle a joué la foi dans votre parcours d'adoption ?**
Sans la foi, nous n'aurions pas pu aller jusqu'au bout. Je n'aime pas que certains disent que ce que nous avons fait est extraordinaire : sans la foi, nos propres forces n'auraient pas suffi ! Cela aurait été un mensonge de l'occulter dans notre témoignage. Cependant, je n'ai pas parlé dans le livre de tous les signes reçus, car la foi se vit de façon intime. J'ai vécu une rencontre avec le Christ et ressenti son amour inconditionnel. Nous n'avons pas peur de la mort, car nous avons choisi l'amour !

**Comment votre couple a-t-il vécu le parcours du combattant qui vous a permis d'adopter Marie ?**
Cela a été très difficile, mais nous a permis de mieux nous connaître, notamment lors des entretiens avec la psychiatre. Nous sommes restés soudés ; aucun des deux n'a dit qu'il fallait arrêter. Ensemble, nous nous sommes posés des questions sur la société. Nous avons réfléchi à la parentalité : pourquoi nous battions-nous pour un enfant qui était déjà là, alors que nous pouvions facilement en avoir un par nous-mêmes ? Nous nous sommes libérés du regard des autres, de l'agressivité des assistantes sociales. Nous nous sommes corrigés mutuellement sur ce que l'autre avait dit en entretien, et nous étions obligés d'accepter ses remarques, puisque nous poursuivions la même cause. Quand c'était difficile pour l'un, l'autre essayait de le soutenir, tout en respectant sa souffrance. Notre couple aurait pu exploser pendant toutes ces démarches, mais cela aurait été trop simple. Nous avons dépassé cette souffrance pour en faire une chance. Cela a pourtant été la plus grande souffrance de notre vie. L'attente était devenue injuste, absurde, quand un rendez-vous durait 4h30 et qu'on nous disait : « Vous ne sortirez pas tant que vous ne nous aurez pas tout dit. » Grâce à la foi, nous n'avons pas élevé la voix, nous avons dit des choses que nous n'aurions pas su évoquer sans l'Esprit-Saint. Nous en sommes sortis plus fort, plus matures, et aujourd'hui nous n'en gardons aucune amertume ; le livre n'est pas un règlement de comptes. Nous savourons notre bonheur avec Marie depuis deux ans et demi, et nous n'arrivons pas encore à réaliser...

© François Régis Salefran

**Comment vos enfants ont-ils accueilli Marie ?**
Marie a été instantanément accueillie par ses frères et sœurs. Ils ont vu un bébé plein de vie ; elle est si jolie ! Marin, 8 ans, s'est présenté à Marie et en voyant son sourire a dit : « Elle m'a adopté ! » Baudouin, 11 ans, était très inquiet puis a confié : « Ça va comme sur des roulettes... Elle est tellement belle ! » Maintenant, en rentrant à la maison, ils se précipitent sur elle. Marie leur fait des câlins quand ils ont une mauvaise note. On lui apprend le langage gestué. Elle trouve des solutions pour arriver à ses fins. Elle nous apprend à nous arrêter, à la regarder, à aimer.

**Vous évoquer les joies de l'accueil. Quelles sont les difficultés rencontrées ?**
Marie a cinq rendez-vous médicaux par semaine. Cependant tout enfant a ses problèmes, nous avons aussi un enfant dyslexique, un précoce, un autre qui a fait une dépression quand il avait 4 ans... L'enfant parfait n'existe pas ! Marie dort bien et mange bien, elle est tout le temps heureuse. Nous avons

choisi ce handicap. Nous sommes très entourés, par des spécialistes, par la garderie ou encore par la Fondation Jérôme Lejeune. Il faut être inventif et ingénieux face aux difficultés, insister, être libéré de l'idée selon laquelle à 3 ans, on va à l'école ! J'ai trouvé une organisation avec Marie, les autres enfants, mon travail – j'ai un atelier de couture chez moi en auto-entrepreneur -, pour cette année. À chaque jour suffit sa peine ! Comme pour tout enfant, il faut être malléable et s'adapter. Marie nous guide, et nous oblige à sortir de ce qui était prévu.

**Vous avez créé l'association Tombée du nid à laquelle sont reversés les droits d'auteur du livre, et qui oeuvre pour aider les plus faibles. Quels en sont les fruits ?**
Cela nous a notamment permis de créer une communauté, avec la page Facebook « Tombée du nid » (17 000 abonnés) sur laquelle des parents évoquent leur histoire avec un enfant différent. Le but n'est pas de tout raconter mais de montrer qu'ils font de leur histoire une chance. Cette communauté permet de créer des ponts, de se serrer les coudes, de trouver des aides. Nous avons été contactés par un photographe et un graphiste désireux de rendre service, nous créons nos propres projets. Les parents du petit Gaspard (cf. la page Facebook

© François Régis Salefran

« Gaspard, entre terre et ciel », enfant atteint d'une maladie neurodégénérative incurable, ndlr) sont devenus des amis. Nous faisons de nouvelles rencontres : par exemple un photographe, qui va venir faire des photos pour un article dans le magazine *Maxi*, nous a dit qu'il était très heureux de faire notre connaissance, car il a un fils trisomique. On nous a dit qu'avec Marie, nous n'aurions plus de vie. En fait, nous commençons une nouvelle vie !

**Propos recueillis par S.P.**

## Clothilde, vivre avec des personnes en situation de handicap

**Habiter en compagnie de personnes** en situation de handicap : c'est ce que Clothilde, 19 ans, a choisi de vivre pendant un an. Volontaire en service civique, elle habite un « appartement partagé » d'une dizaine de personnes, à Vanves dans les Hauts-de-Seine. Cet appartement fait partie d'une communauté de vie, fondée en 2010 sous l'impulsion de Laurent de Cherisey. La communauté Simon de Cyrène Vanves rassemble en tout 32 résidents handicapés et 33 assistants et volontaires. « *J'ai toujours voulu travailler dans le social* », raconte Clothilde, qui a passé un Bac pro Service aux personnes et aux territoires. Comme les autres assistants de l'appartement partagé, sa chambre individuelle est mitoyenne des résidents. Ces résidents sont des personnes cérébro-lésées, atteintes d'IMC (Infirmité motrice cérébrale) ou ayant vu leur vie basculer suite à un accident de la route ou un AVC. Une grande salle - cuisine et séjour - constitue le lieu commun entre résidents et assistants. Parmi les tâches de Clothilde : lever les personnes porteuses de handicap, leur faire prendre leur douche ou leur toilette, les aider pour les repas, les accompagnements médicaux, les tâches administratives, les sorties, ainsi que pour se coucher. « *Ce que je préfère, c'est la découverte des personnes avec qui je vis, car nous avons beaucoup d'échanges*, affirme Clothilde. *Plus on découvre les autres, plus on se découvre soi-même. J'ai tissé des liens d'amitié avec certains résidents et assistants ; je m'entends bien avec les autres. Nous nous tutoyons tous, ce qui nous rend plus proches.* » Plus difficiles pour Clothilde sont les contraintes horaires, même si elle en était consciente en s'engageant. Clothilde participe aux temps de prière et de messe organisés par les appartements partagés ; c'est l'occasion de témoigner de sa foi, auprès des résidents, qu'ils soient chrétiens, agnostiques ou musulmans. Son récit de pèlerinage à Lourdes comme hospitalière ou son expérience de membre des Petits Chanteurs a suscité des échanges enrichissants. « *Je suis au départ très indépendante et n'aime pas demander de l'aide. Mais ici, on est sollicité, on a besoin de solliciter les autres : on se rend compte qu'on a besoin les uns des autres !* » conclut la jeune fille. **S.P.**

© Simon de Cyrène

Esprit de femme

# RÉUNIONS DE FAMILLE ... ET DE BELLE-FAMILLE

*par Cécile Canivet*

Les invitations fleurissent dans nos boîtes aux lettres électroniques. Il est temps de planifier nos emplois du temps pour les mois à venir. Commençons par les événements familiaux ! Les réunions de famille ou « cousinades » marquent un moment d'échange intergénérationnel intense : « Alors, on y va ? On y va pas ? ». Plébiscitées par certains, boudées par les autres, elles ne laissent jamais indifférent. Pouvons-nous faire le déplacement cette année ? La belle-famille a-t-elle vraiment besoin de moi ?

Le synode d'octobre 2015 sur la famille, nous a invités à retisser des liens. Redonnons à ceux qui sont loin le titre de « proches » ! Voici cinq petites astuces pour convertir un lien filial en une vraie fraternité.

## 1 Soigner la préparation

« La famille est une bénédiction ! » Il est bon de répéter cette formule sans modération. Ceci durant la journée de voyage et spécifiquement lorsque les enfants se disputent dans l'habitacle confiné de la voiture. Une phrase à réitérer, de même, à l'arrivée, lorsque votre oncle vous fait sobrement remarquer que vous avez pris du poids depuis votre dernière rencontre : « Famille, je vous aime ! »

## 2 Entrer dans le « speed-blessing »

Autour d'un apéritif bien dosé, c'est l'effervescence générale. Dans le brouhaha et les « va-et-vient » tous azimuts, je dispose d'un temps réduit pour échanger quelques nouvelles. Cela ressemble à un speed-dating en version familiale. Dans l'euphorie des retrouvailles, les échanges sont spontanés et brefs ! Pourtant, notre présence, un petit mot joyeux, un regard de bonté permettront d'exprimer ce que nous n'osons pas toujours verbaliser : « Tu es important à mes yeux et je t'aime. »

Kaboompics.com CC

## 3 Trouver sa juste place !

Enfin, nous passons à table. Chacun partage librement ses préoccupations et ses projets. Je me dois, en bonne convive, de développer les détails de mon quotidien palpitant ! Bon, je raconte quoi ? Mon dernier plein de courses, l'ambiance du bureau ou ma réunion de parents d'élèves ? Notre psychologie féminine a tôt fait de jouer les comparaisons. C'est le moment d'assumer et de valoriser mes propres choix de vie (travail, temps au foyer, pratique religieuse, etc.) Les réunions de famille constituent ainsi un exercice idéal d'humilité et d'estime de soi.

## 4 Rechercher ce qu'il y a de meilleur en l'autre

Blagueurs au langage fleuri et « boute-en-train » demeurent des incontournables du banquet familial. Avec un peu d'expertise, j'aime détecter les grandes sensibilités derrière les carapaces les plus endurcies. Ne nous y trompons pas : les plus grands caïds ont bien souvent un cœur de fondant au chocolat ! (C'est encore plus savoureux que de l'artichaut !)

## 5 Jouer la « carte mémoire »

Je me faufile à travers les êtres comme un poisson dans le cours d'une rivière. Je remonte peu à peu à la source jusqu'aux aînés qui scellent toute cette filiation. Ici, on sait reconstituer le puzzle familial ! Je voyage donc à travers cette généalogie dans laquelle je suis inscrite. Je m'enivre des abîmes de tendresse qui se laissent découvrir à la surface des êtres. Voilà de quoi effacer les désagréments kilométriques. Car dans le creuset de nos racines familiales souffle notre propre identité. Une histoire qui se laisse habiter par le Saint-Esprit afin de faire grandir dans cette mystérieuse communauté, un « saint » esprit de famille.

# BUDGET

## Lorsque les fourmis se mettent à chanter et les cigales à épargner…

**Texte et dessins de Mathilde de Robien**,
Conseillère en patrimoine financier chez BNP Paribas.

Vous vous demandez comment font les autres pour mettre de l'argent de côté tous les mois ? Votre compte affiche un malheureux solde de +7.56 € alors que vous venez d'être payée ? Vous avez enregistré sur votre portable le numéro de votre conseiller pour ne surtout pas lui répondre s'il appelle, car vous savez que vous frisez les limites de son indulgence ? Alors vous êtes de profil cigale. Voici quelques ingrédients afin de mieux gérer votre budget : un zeste de rigueur, et un soupçon d'attention, tout en conservant des dépenses 100 % plaisir.

### NAÎT-ON CIGALE OU FOURMI ?

On connaît (presque) par cœur la fable de La Fontaine « La Cigale et la Fourmi », on sait ce qui oppose ces deux insectes, la folle dépensière et la besogneuse épargnante, et on croit se reconnaître dans l'une ou l'autre… Forcément ! On nous rabâche depuis toute petite : « Toi alors ! Tu ne penses qu'à t'amuser ! Une vraie cigale ! » Ou bien : « Tu fais des réserves ? Une véritable petite fourmi ! ».

Naît-on cigale ? Est-ce une tare ? Est-ce irréversible ? Une cigale peut-elle devenir fourmi ? Autant de questions que se posent tant de malheureuses petites cigales qui en ont marre de se faire claquer la porte au nez par ces fourmis parfaites ou par leur banquier intransigeant.

Mais pourquoi nous étiqueter de la sorte ? N'est-il pas possible d'être cigale ET fourmi ? De chanter et danser toute l'année, tout en mettant de côté « quelques grains pour subsister jusqu'à la saison nouvelle » ? Je vais vous prouver que si.

Vous allez me dire : « Facile, si j'avais le salaire d'un PDG d'une entreprise du CAC 40, je ne serais jamais à découvert et je mettrais de côté tous les mois ». Eh bien non ! Ce n'est pas une question de revenus mais de maîtrise de soi, et de son budget. Le PDG sera dans le rouge s'il ne suit pas ses comptes ou s'il vit au-dessus de ses moyens. Et l'ouvrier qui ne travaille qu'à mi-temps parce qu'il n'y a pas de boulot en ce moment, ne sera pas nécessairement à découvert, bien que sa charge de loyer subsiste. Alors comment dépenser, et se faire plaisir, tout en épargnant régulièrement ?

### LE ZESTE DE RIGUEUR : CONNAÎTRE SON BUDGET

Si l'on doit apprendre à maîtriser son budget, encore faut-il que ce budget existe. D'où la première règle : connaître précisément ce qui alimente votre compte, et ce qui en sort. Ce qui l'alimente est facilement repérable. En revanche, ce qui en sort est plus complexe. Identifiez deux types de dépenses mensuelles : d'une part, les dépenses fixes, incompressibles : loyers ou mensualités de crédit, impôts, assurances,

factures eau, gaz, électricité, Internet, école ou crèche, etc… D'autre part, les dépenses courantes, variables et compressibles : alimentation, habillement, loisirs, soins, SNCF, etc. Faites une moyenne de ces dépenses sur les 3 derniers mois pour obtenir un chiffre fiable.

Soustrayez le total des dépenses à vos revenus mensuels. Cela vous donne votre budget mensuel disponible. À vous ensuite de ventiler ce disponible entre l'effort d'épargne et les dépenses « 100 % plaisir ». Pour vous situer, les Français épargnent en moyenne 15% de leur salaire (Source Insee 2015). Si possible, épargnez dans deux enveloppes différentes : l'une à court terme et disponible immédiatement (livret A, livret de développement durable) et l'autre à moyen-long terme, moins disponible mais mieux rémunérée (PEL, assurance-vie).

Vous savez donc maintenant exactement quel est votre budget « 100% plaisir ». Et ça, c'est source de sérénité et de liberté, pour notre nouvel insecte hybride cigale-fourmi ! Les ex-cigales auront désormais délimité le champ des coups de cœur, et cette limite, si elle est calculée et perçue clairement, deviendra un frein psychologique aux achats compulsifs. L'exercice est valable également pour les profils fourmis, qui n'osent pas dépenser par peur de trop dépenser et de finir dans le rouge, ou pire, dans la rue. Avec la définition précise du budget « 100% plaisir », celles-ci peuvent dépenser sans culpabiliser puisque tout est sous contrôle. Vous avez même mis de côté pour les études de vos enfants et votre retraite !

## LE SOUPÇON D'*ATTENTION* : SE TENIR *AU* BUDGET

Vous avez fait de savants calculs pour définir votre budget « 100% plaisir ». Bravo ! Le tout, maintenant, est de s'y tenir, mois après mois… Comment ?

❁ **Suivre ses comptes.** Avec les nouveaux moyens de communication, c'est

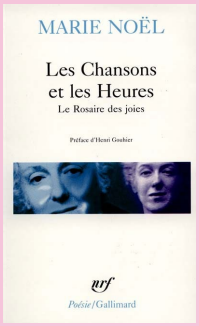
rapide et facile de jeter un coup d'œil sur son compte. Au minimum une fois par semaine, regardez votre compte en ligne ou, plus rapide encore, via l'application de votre banque, et en un clic, vous savez où vous en êtes.

❁ **Gérer en couple.** Si vous êtes en couple, il est nécessaire de déterminer ensemble les postes importants du budget (Combien met-on de côté ? Quel loyer peut-on assumer ? Quel est notre budget « 100% plaisir » ?) afin que la gestion soit respectueuse des tempéraments et des modes de fonctionnement de chacun. Sans quoi la question de l'argent sera source de tensions au sein du couple.

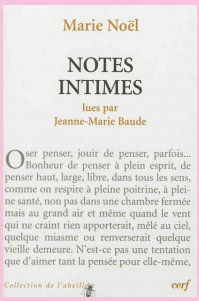
❁ **Être lucide.** Affinez votre budget par rapport à votre mode de fonctionnement. Vous êtes décidément 100% fourmi et ne dépensez pas votre budget « 100% plaisir » ? Épargnez-le ! Vous vous rendez compte que vous fonctionnez uniquement par coups de cœur et le budget « 100% plaisir » est trop petit ? OK. Alors revoyez votre budget, mais pas au détriment de son équilibre ! Afin de grossir ce poste, diminuer d'autant une dépense compressible.

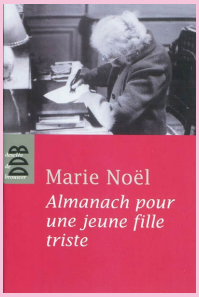
# MARIE NOËL, CHANTRE DE DIEU

Rien ne distingue vraiment Marie Noël - Marie Rouget, de son vrai nom - de ses contemporaines. Elle resta célibataire, vivant de ses rentes, discrète et emplie de piété, morte en 1967 là où elle était née en 1883 et avait vécu, à Auxerre, dans la maison de sa famille. Nulle aventure n'est venue bouleverser l'existence de cette fille d'un professeur agrégé de lettres. Son parrain et son père veillaient à ses lectures et elle reçut d'eux la plus fine instruction possible. Il n'y avait pas un instant de perdu. Lorsqu'elle cuisinait, on lui faisait apprendre Aristophane…




Pourtant, derrière cette vie paisible se nichait le tourment. Éprouvée à vingt ans par la mort d'un de ses frères, blessée par un amour impossible, tourmentée par le poids de deux guerres mondiales et de l'Occupation allemande jusque dans sa propre maison, elle trouva dans l'écriture un refuge, dès l'adolescence. Poétesse de la nature et de la vie, poétesse de Dieu, elle chanta les maux de l'existence humaine, les heurs et malheurs de la condition féminine, la petitesse de l'homme devant le Seigneur, attentive aux plus petits, en s'inspirant de sainte Thérèse de Lisieux. De 1920 à l'heure de sa mort se succédèrent les contes, les recueils de poèmes, les pièces de théâtre, les méditations spirituelles. Cette floraison était un baume pour sa propre foi, faite d'une confiance inébranlable en Dieu, même au milieu de la nuit spirituelle.



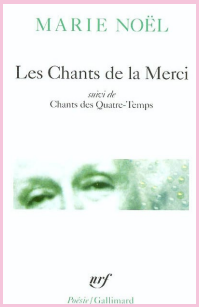




Elle qui ne quitta pas sa Bourgogne, elle avait la soif du large. Mais le monde sut la trouver. Elle entretint une correspondance avec Mauriac, Montherlant, Bernanos et même De Gaulle. La France lui décerna la Légion d'honneur, la médaille des Arts et des Lettres ainsi que les prix de son Académie française. Malgré tout, son amour principal allait aux enfants du patronage et du catéchisme. Pour eux elle écrivit des chansons. La gloire ne lui fit jamais perdre sa plus grande habitude : la messe quotidienne.

**Gabriel Privat**

## À LIRE

*Notes Intimes*, Cerf (2012)
*Almanach pour une jeune fille triste*, Desclée de Brouwer (2011)
*Les Chants de la Merci* (2003), Gallimard
*Les Chansons et les Heures, Le Rosaire des joies*, Poche Gallimard (1983)




## CITATION

« Si nous nous sommes, tous les jours, répandus en bonté sur la peine qui passe, c'est notre bonté, un jour, qui nous secourra ».

20 h

Dîner en couple

Kaboompics.com - cc

# SOUTENIR UN PROCHE EN CRISE DE COUPLE

**Quand une personne vit une crise dans son couple, l'écoute bienveillante et neutre d'un ami peut-être d'un grand secours. Entretien avec Bénédicte de Dinechin, conseillère conjugale du CLER.**

**❁ *Zélie* : Comment le soutien d'un proche peut-il aider une personne dont le couple va mal ?**

**Bénédicte de Dinechin** : Quand on est blessé, il est important d'avoir une personne qui nous écoute, qui n'a pas peur de nos pleurs. Certaines personnes sont très seules, elles n'ont jamais eu de lieu ou de personne pour déposer une blessure. Ce soutien s'exprime par une empathie neutre et bienveillante. On a souvent tendance à se projeter, à donner des conseils, à vouloir consoler (« Ça va aller mieux »), à poser des questions : cela dit quelque chose de nous, et non de l'autre. Il faut aider l'autre à reformuler ce qu'il ressent, sans juger (« Ce qu'il t'a fait est horrible ! »), sans prendre parti. Il est important d'être en vérité - les gens s'imaginent souvent que les autres vont mieux qu'eux-mêmes -, sans pour autant se mettre à raconter systématiquement ses propres soucis. Parfois il vaut mieux dire « Là je ne peux pas t'écouter, mais demain on peut prendre un café ensemble », pour poser des règles dans le respect de chacun.

**❁ Qui peut être ce proche à l'écoute : ami, collègue, famille ?**

Il faut éviter de confier ses problèmes de couple à sa famille, car on marche en terrain miné ! En effet, les parents de la personne en crise vont se remettre en cause eux-mêmes, ou bien faire des reproches à leur enfant. Les proches ont tendance à prendre parti. Mieux vaut embaucher une baby-sitter pour garder les enfants, quand on se rend à un rendez-vous avec un conseiller conjugal, que demander ce service à sa belle-mère et devoir lui parler de ses problèmes de couple. Le collègue ou l'ami est plus à même de recevoir les confidences. À la rigueur, mieux vaut se confier à sa coiffeuse, car elle ne va pas juger ni prendre parti. Lorsqu'on va mal, on est vulnérable, et la vie de couple est de l'ordre de l'intimité profonde ; or quand on se marie, on quitte son père et sa mère...

**❁ Dans un discours de 2008 adressé au mouvement Retrouvaille, Benoît XVI disait : *« Dans les moments les plus sombres, les conjoints ont perdu l'espérance ; il y a alors besoin que d'autres personnes la conservent. »* Comment peut s'exprimer l'espérance en ce couple ?**

Dieu ne perd jamais l'espérance en notre couple, grâce au sacrement de mariage. Le pape voulait sans doute mettre en garde contre la tentation d'enterrer trop vite un couple, de dire « *Tu vas en trouver un autre !* ». Espérer, c'est dire à la personne qu'elle est digne d'amour et qu'elle peut en donner, avec l'aide d'un accompagnement psychologique et en demandant la grâce de Dieu. Expérimenter sa faiblesse permet de s'ouvrir à la grâce, si on ne cède pas à la tentation du découragement. C'est là que les amis sont précieux par leur prière, leur amitié sans prendre parti et leur témoignage de difficultés surmontées. Une crise est une descente aux enfers avec une résurrection. C'est comme une écharpe coupée : on fait un nœud, et l'écharpe est plus courte, on devient plus proches. Cependant, il ne faut pas se projeter sur le couple ou faire un déni d'une réalité parfois très difficile. L'Église ne jette pas l'anathème sur les gens qui se séparent ; elle a un discours sur les personnes qui se remarient.

**❁ Jusqu'à quel point peut-on écouter les confidences de la personne en crise de couple ?**

L'ami à l'écoute demande : « Qu'est-ce que je peux faire pour toi ? » L'autre peut avoir besoin de vider son sac, d'une adresse de conseiller conjugal ou simplement qu'on lui dire qu'on l'aime. Il faut se demander : « Suis-je en capacité d'écouter cela ? », lui dire si ce n'est pas le cas pour éviter une tendance à la curiosité et au voyeurisme. On peut s'interroger: « Si j'écoute cela, est-ce pour elle ou pour moi ? » Si besoin, on peut demander : « Est-ce que tu es sûr que tu veux continuer ? Je ne voudrais pas que tu le regrettes. » **Propos recueillis par S.P.**

21 h
Musique

© JessicaDorsey.

# Jessica Dorsey,
## le souffle du gospel francophone

En octobre 2015, Jessica Dorsey a reçu le prix du meilleur clip aux premiers Angels Music Awards récompensant la musique inspirée, pour son clip « Bondyé ou Wo ». L'occasion de mieux connaître cette artiste du gospel francophone, qui se décline aussi dans le jazz, la soul ou encore la musique traditionnelle de la Martinique. A 34 ans, Jessica Dorsey a sorti plusieurs albums, dont le dernier en 2013, *Feedback* ; un nouveau projet est en préparation. *« Je m'inspire de mon histoire pour chanter et louer Dieu »* confie-t-elle. Martiniquaise énergique et chaleureuse, Jessica tient à chanter principalement en français, alors que le gospel est souvent catégorisé anglophone. Elle aime répondre à ses 38 000 fans sur Facebook.

Son mari Jacques E. Camara - qui est aussi son directeur artistique - et elle-même ont déménagé des Antilles à Paris l'été dernier. Adventiste, Jessica Dorsey exprime quelques réserves quant au catholicisme - dans le domaine liturgique notamment -, qui s'accompagnent d'ailleurs d'une estime pour la solidarité présente dans l'Église catholique. Jessica vient d'être nommée pour les Kora Awards 2016, qui récompensent des artistes du continent africain, dans la catégorie « Artiste de la diaspora ». Portrait. • **S.P.**

**Votre plus beau souvenir de concert ?** C'était en Martinique ; ne pas la voir, mais la ressentir : la présence d'anges dans une salle de concert. Ce fut une soirée plus que mémorable. L'un des plus beaux si ce n'est le plus extraordinaire des concerts que j'ai vécus.

**Votre citation favorite de la Bible ?** 1 Corinthiens 13 : 4-8 : « *L'amour prend patience ; l'amour rend service ; l'amour ne jalouse pas…* »

**Un son de votre enfance ?** La Callas

**Votre paysage préféré ?** L'océan au coucher du soleil

**Votre principale qualité ?** La générosité

**Votre prochain lieu de concert ?** La Guyane

**Votre compositeur préféré ?** Richard Smallwood, Donald Lawrence ou encore O'Landa Draper

**Votre chanteur actuel préféré ?** Fred Hammond

**Ce qui vous motive le matin pour vous lever ?** La curiosité de ce que la journée va me réserver. Que vais-je apprendre ?

**La pièce préférée de votre garde-robe ?** Ma robe noire en mousseline et en coton Morgan

**Un mot créole que vous aimez particulièrement ?** *Plis fòs* (courage)

**Une astuce pour garder une belle voix ?** La voix fait partie intégrante de notre quotidien. Comme pour tout organe, il faut en prendre soin, ne pas faire d'excès et chercher, au maximum, à avoir une bonne qualité de vie : dormir suffisamment, être suivi par un ORL si vous l'utilisez de manière professionnelle (comédien, orateur, chanteur..), faire ses vocalises quotidiennement…

**Le titre musical dont vous êtes la plus fière ?** « I Will Bless The Lord » (album *Feedback*)

**Votre parfum ?** *La petite robe noire* de Guerlain

**Votre écrivain français préféré ?** Maryse Condé.

**Votre prière favorite ?** « Seigneur je n'ai rien à t'offrir alors ce que j'ai, je te le donne. »

**Sondage sur ce numéro**
http://goo.gl/forms/oD-FioaOJMz

EN MARS DANS ZÉLIE : LES MÉTHODES NATURELLES AU QUOTIDIEN

« Si nous nous confions
au Seigneur,
nous pouvons dépasser
tous les obstacles
que nous trouvons sur le chemin. »

Le pape François

jpeter2/Pixabay.com - cc