www.magazine-zelie.com • N°9 Mai 2016

Zélie

100 % FÉMININ • 100 % CHRÉTIEN

LE BURN-OUT MATERNEL

LES VIES DE MADAME CAMPAN

PORTER LA ROBE CHEMISIER

LES SORTIES EN AMOUREUX

AXELLE TRILLARD, COACHER LES MAMANS

Bellini/Wikimedia commons

LE MATIN

3 Rechercher la sainteté conduit-il au burn-out ?
4 Porter la robe chemisier
5 Les bonnes nouvelles d'avril
6 Travail : comment en parler aux enfants ?
7 Consommer mieux et moins dépenser

L'APRÈS-MIDI

9 Dossier : Prévenir le burn-out maternel
13 Axelle Trillard, réenchanter la maternité
14 Quand l'art floral rencontre Vittoz
15 Pause lecture : Famille et femmes
16 Madame Campan, plusieurs vies en une

LE SOIR

17 Sortir en amoureux
18 Le costume français

Édito

À la fin de ce mois, le 29 mai, ce sera comme chaque année la Fête des mères. L'occasion de réfléchir du regard que nous portons, individuellement et collectivement, sur la maternité. À l'heure de l'enfant sur-désiré, les mères n'ont pas le droit à l'erreur. Elles doivent être parfaites et concilier travail et famille sans se plaindre. L'injonction implicite « Tu as voulu des enfants, tu assumes » a remplacé la solidarité de la famille élargie, quand dans les siècles précédents, la famille prenait le relais pour que la femme aille travailler aux champs – promiscuité familiale qui avait aussi ses inconvénients. Cet isolement maternel, encore trop tabou, est d'autant plus lourd pour les mères célibataires, victimes de la précarité et parfois de la lâcheté des pères. À l'échelle de la société, la phrase de saint Jean-Paul II dans sa *Lettre aux femmes* en 1995 est toujours d'actualité : « *Le don de la maternité est plus souvent pénalisé qu'il n'est estimé, alors que l'humanité lui doit sa propre survie.* » Et si nous revalorisions la maternité ? Non pas à coups de publicités idéalisées où la mère contemple son bébé avec ravissement, mais en se demandant d'abord simplement comment aider les mères de notre entourage, sans oublier les pères.

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 :
Marjan Apostolovic/
Shutterstock

LA PHOTO DU MOIS *Contempler la création*
Œillet © Térébenthine et gomme arabique

7 h
Prière du matin

RECHERCHER LA SAINTETÉ CONDUIT-IL AU BURN-OUT ?

« Aimer, c'est tout donner et se donner soi-même » disait Sainte Thérèse de Lisieux, et bien malin qui irait contredire celle-ci... D'autant plus que le Christ ne semble pas nous dire autre chose, lui qui a aimé les siens « jusqu'au bout » (cf. Jean 13, 1). D'où la question : rechercher la sainteté ne conduit-il pas au burn-out ?

Si l'on considère la sainteté comme le fait d'ajouter des activités à des activités, peut-être serait-ce le cas... Mais il faudrait relire l'évangile de Marthe et Marie (cf. Luc 10) : faire un maximum de bien ne signifie pas abandonner le temps de repos devant le divin Maître. L'action risque de se transformer en activisme s'il n'y a pas au moins un peu de prière, de contemplation.

Il s'agit donc de se donner, mais aussi de bien se donner. Et pour ce faire, comment ne pas rappeler le rôle du père spirituel qui, comme un bon guide de montagne, sait nous conseiller pour marcher vers les hauteurs de la sainteté ? Escalader les rochers ne s'improvise pas ! D'ailleurs, ce guide commencerait peut-être par nous rappeler le proverbe « Qui veut aller loin ménage sa monture »... Sagesse humaine qui reste un bon point de départ. L'épisode de Mère Teresa qui se donnait trop « à fond » à ses débuts, et qui se vit corrigée par une aînée, nous éclaire sur ce point.

Prendre conseil permettrait d'ailleurs un discernement : qu'est-ce qui, dans mes diverses activités, correspond vraiment au plan du Seigneur sur moi ? Surcroît d'activités professionnelles, associatives, familiales... Qu'est-ce qui relève par exemple de mon désir de prestige et qu'est-ce qui est de Dieu ? Il n'est pas facultatif de mettre ses talents au service du bien commun, mais la sainteté n'est pas le perfectionnisme ni le fait de se donner sans prendre du recul. Derrière le désir de pouvoir tout assumer, peut se cacher un secret orgueil. Ici encore le regard d'un père spirituel ou d'une amie au jugement sûr pourra nous aider.

Il est donc possible de sortir du scénario typique conduisant au burn-out : une trop grande activité, faite avec trop d'affectivité. En comprenant quel est réellement notre devoir d'état et en le faisant avec une plus grande pureté d'intention, on gagnera en fécondité. Car là se trouve le but réel : porter du fruit, même invisiblement, et non être un feu d'artifice !

Et si, après cela, il reste que la dose de travail à faire dépasse nos pauvres capacités ? On pourra alors écouter ce que répondait un évêque en parlant de sa propre vie : « Il n'y a pas de secret, il faut puiser à la Source ! »

Abbé Vincent Pinilla, fstb

© Office central de Lisieux

Offrande de la journée

Mon Dieu, je vous offre toutes les actions que je vais faire aujourd'hui, dans les intentions et pour la gloire du Cœur Sacré de Jésus ; je veux sanctifier les battements de mon cœur, mes pensées et mes œuvres les plus simples en les unissant à ses mérites infinis, et réparer mes fautes en les jetant dans la fournaise de son Amour miséricordieux.

Ô mon Dieu ! Je vous demande pour moi et pour ceux qui me sont chers la grâce d'accomplir parfaitement votre sainte volonté, d'accepter pour votre Amour les joies et les peines de cette vie passagère afin que nous soyons un jour réunis dans les Cieux pendant toute l'éternité. Ainsi soit-il.

Sainte Thérèse de Lisieux

Les conseils
de Lucie Galimard-Morin, styliste

PORTER LA ROBE CHEMISIER

Notre garde-robe ne peut se passer de certains basiques, la robe chemisier ou robe chemise en fait partie. Cela fait plusieurs décennies qu'elle ne se démode pas et, pour cause, elle s'adapte à toutes les morphologies et à toutes les tendances. Elle est reconnaissable par son ouverture boutonnée sur le devant. Bien qu'elle comporte généralement un col chemisier, on parle tout de même de robe chemisier lorsque l'encolure est simple.

Les tailles fines la portent ceinturée tandis que les silhouettes rondes la préfèrent cintrée. Avec ou sans manches, elle s'invite dans les cocktails et prend le soleil à la plage. La longueur varie selon la longueur des jambes de son mannequin : plus vous êtes petite, plus vous la raccourcissez, et vice-versa. Vous avez les hanches larges ? Pas de problème, elle existe avec du volume dans le bas et dans des matières fluides.

Vous êtes plutôt droite ? N'hésitez pas, la robe de type saharienne est faite pour vous avec sa ligne étroite et sa taille plus ou moins haute. Vous dites que vous n'avez pas un cou assez long pour portez un col ? Qu'à cela ne tienne, la robe chemisier se fait aussi sans col.

Vous l'avez compris, j'ai réponse à tout ! Cette robe peut même se rallier aux tendances du moment, ainsi vous la trouverez bohème avec une longueur au pied et une forme jupon, en denim à porter avec des derbies, en lin pour s'assortir à vos dernières espadrilles compensées, et en version jupe plissée rétro pour briller dans les mariages de l'été ou vos réceptions.

Peut-être n'est-ce pas visible, mais cette robe est un de mes coups de cœur... aussi facile à porter pour emmener ses enfants à l'école que pour dîner chez des amis ou chez qui vous voulez. Alors si vous n'avez qu'un seul achat à faire cet été, n'hésitez pas, c'est une valeur sûre !

© Asos

© Asos

© Comptoir des cotonniers

© Cyrillus

© Burton

© Esprit

© Asos curve

7 h 30
Les infos avec le café

LES BONNES NOUVELLES D'AVRIL

© Basilique d'Argenteuil

SANTÉ 80 % : c'est la proportion de Français, en augmentation, rapportant leurs médicaments aux pharmaciens en vue d'un recyclage, selon une étude BVA. Les régions rurales sont les plus vertueuses en la matière.

ÉCONOMIE Le nouveau supercalculateur de la marque Bull, Sequana, a été inauguré le 12 avril par le ministre de l'Économie. Ces ordinateurs sur-puissants, réservés à l'industrie lourde et à la défense, ne sont produits que dans peu d'États. Après des années de déclin, la France remonte dans ce marché, avec un ordinateur de taille plus réduite et moins consommateur que ses concurrents, mais tout aussi performant. Le supercalculateur est produit à Angers.

MER Le projet européen Vivaldi, piloté par l'Ifremer (Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer), vient d'être inauguré. Il s'agit de coordonner la recherche marine européenne sur quatre ans pour mieux comprendre et mieux contrer les attaques pathogènes, dont les ravages furent grands, ces dernières années, pour la conchyliculture (élevage des coquillages) du continent, notamment en France.

AGROALIMENTAIRE Monoprix est le premier groupe français de grande distribution à avoir officiellement banni de ses rayons tous les œufs issus de poules élevées en batterie, quelle que soit leur marque, depuis le 11 avril. Jusqu'à présent la mesure ne s'appliquait qu'aux produits Monoprix, elle est maintenant générale. D'autres groupes songent à imiter cette action.

SPIRITUALITÉ À Argenteuil (Val-d'Oise), l'ostension de la Sainte Tunique du Christ a attiré plus de 200 000 pèlerins de toutes origines et conditions, au-delà des 150 000 attendus, du 25 mars au 10 avril. Le recteur de la basilique Saint-Denis se félicite notamment du grand concours de clergé durant cette période, ayant permis pas moins de 12 000 confessions et une messe quotidienne célébrée par un évêque ou un cardinal en déplacement.

HANDICAP L'entreprise Wheeliz, créée il y a tout juste un an, songe déjà à essaimer à l'étranger. Il s'agit d'une plateforme en ligne de location de véhicules privés adaptés aux personnes handicapées ou aux seniors à mobilité réduite. À prix attractif, la location s'appuie sur l'esprit de solidarité entre utilisateurs et la disponibilité des loueurs.

FRANCOPHONIE D'après les projections démographiques, en s'appuyant sur la croissance africaine, le français devrait devenir la deuxième langue la plus parlée au monde d'ici 50 ans. Trente pays du monde ont le français pour langue officielle. **G.P.**

Travail : « Comment en parler à mes enfants ? »

« Nous avons 3 enfants de 10, 6 et 2 ans. Nous avons 34 et 36 ans et nous travaillons tous les deux à plein temps, en région parisienne. Moi dans une grande entreprise connue et mon mari en tant qu'ingénieur commercial dans une entreprise de services informatiques.

Comment parler à nos enfants du monde professionnel, de nos managers, de nos collègues, des projets, de notre travail (stressant), parfois si peu concret pour eux ? Je n'imagine pas ne pas en parler, car c'est ma vie, mais en même temps où s'arrêter ?

Le soir quand je rentre, ma première question pour eux est toujours : comment s'est passée leur journée ? Est-ce qu'ils sont fatigués, est-ce qu'ils se sont disputés avec un camarade ou encore quelles sont les leçons qu'ils ont apprises ?

Ai-je le droit de leur dire que c'est compliqué au travail en ce moment, plus stressant que d'habitude, car j'ai un nouveau projet, que mon chef m'agace, que rien n'avance ? Que j'ai moins de temps pour eux, car je suis préoccupée ?

Quelle image de l'entreprise dois-je leur transmettre ? Du travail salarié ? Du travail de la femme ?

Comment leur donner envie de grandir, de devenir adultes, d'avoir une vie, un métier qui les passionneront ? » (Philippine)

LA RÉPONSE DE **Gabrielle Milone,** PSYCHOLOGUE ET COACH PROFESSIONNEL

Chère Philippine,

Je suppose que votre question concerne vos aînés… Toutefois celui de 6 ans, qui aborde à peine la vie scolaire, est à mon avis encore loin de ces préoccupations.

Tout d'abord, il ne faut pas constamment chercher une relation de parité avec ses enfants (comme des amis peuvent le vivre, ou des collègues, ou encore un couple). Autant vous pouvez avoir cette relation de parité dans un jeu – vous vous mettez tous au même « niveau » –, autant lorsqu'il s'agit de parler de votre vie, vous devez rester dans une relation complémentaire parents/enfants, et donc vous ne pouvez alors attendre de vos enfants qu'ils se comportent avec vous comme vous à leur égard.

Ensuite dans la mesure du possible, il faut épargner aux enfants les soucis des parents, même si la plupart du temps, ils les devinent. Ils ont leur vie d'enfants, avec leurs propres soucis : la pression scolaire par exemple, courante de nos jours…

À cet égard, il s'agit avant tout de les soutenir inconditionnellement. Or, leur dire « Pour moi non plus, ce n'est pas simple, tu sais » n'est souvent pas la meilleure attitude.

Quant à leur parler de votre vie professionnelle, pourquoi ne pas attendre qu'ils vous posent des questions ? Aujourd'hui on a tendance, très souvent, à anticiper à l'excès les questions ou préoccupations des enfants. On les surinforme sur tout avant même qu'ils aient pu éprouver un désir de connaître tel ou tel sujet… au risque d'étouffer ce désir.

En revanche, pour tout ce qui vous plaît ou qui vous intéresse, n'hésitez pas à établir une complicité, à leur parler de ce que vous aimez, sans toutefois que la maison soit un espace de formation à la vie professionnelle. Mieux vaut leur montrer que vous savez « décrocher »… Et être simplement présente. Bon courage.

CONSOMMER MIEUX ET MOINS DÉPENSER

Alléger les dépenses, gaspiller moins, consommer avec discernement : que l'on soit en temps de crise ou non, il s'agit d'objectifs que l'on peut atteindre avec un peu de bon sens et quelques astuces. Toutefois, même si on en connaît, on ne trouve pas toujours le courage de les mettre en œuvre : c'est le moment ! Dans *Dépenser moins, consommer mieux* (Leduc.s éditions), Florence Le Bras livre ses conseils, à appliquer seule, en couple ou en famille.

ABONNEMENTS ET ASSURANCES

Demandez-vous régulièrement si vos abonnements téléphone et Internet correspondent toujours à vos besoins. On peut consulter des comparateurs en ligne de forfaits – tout comme pour les abonnements d'énergie. Côté assurances, vérifiez les garanties couvertes par votre carte bancaire, les doublons sont souvent nombreux.

ALIMENTATION

Mieux vaut préférer les fruits et légumes de saison, qui seront généralement moins chers. Savez-vous qu'il y a également une saisonnalité pour les viandes, les poissons et les fromages ? Côté viande, la bonne idée est d'acheter les morceaux les moins chers et de les accommoder agréablement. Par exemple, pour le boudin, l'accompagner de lamelles de pommes revenues dans du beurre et de pommes de terre écrasées grossièrement en purée. Concernant le jarret de veau, on peut le faire mijoter dans du vin blanc sec avec un bouquet garni, ajouter des carottes en rondelles puis prolonger un peu la cuisson. Accommoder les restes permet d'éviter de jeter : par exemple, se servir des biscuits rassis pour faire une pâte à crumble, faire des meringues avec des blancs d'œufs restants, mixer les fanes de radis avec des pommes de terre ou encore faire une vinaigrette avec le fond du pot de moutarde. Une vinaigrette maison coûte jusqu'à 6 fois moins cher qu'une vinaigrette du commerce.

Au marché, avant la fermeture, il est parfois possible de négocier les prix des produits invendus. Pour éviter que les fruits ne s'abîment dans une corbeille et soient perdus, vous pouvez glisser quelques bouchons de liège pour les espacer. Respectez aussi les règles de conservation des fruits et légumes. Par exemple, on retire les fraises et framboises des barquettes et on les étale sur un plat recouvert d'un papier absorbant, ou encore on ne met pas les tomates au réfrigérateur, mais à l'air libre loin d'une source de chaleur. Les biscuits croustillants se gardent dans une boîte en fer avec un morceau de sucre pour absorber l'humidité, et les biscuits fondants dans une boîte en plastique hermétique.

Quand des amis s'invitent au dernier moment, pour ne pas avoir à recourir aux sushis ou aux pizzas, ayez toujours dans vos placards de quoi préparer un repas impromptu, du confit de canard par exemple.

Si vous êtes tentée d'acheter un produit attractif, très gras, salé ou sucré que vous n'aviez pas prévu d'acheter, terminez d'abord vos achats, votre envie disparaîtra peut-être. Évitez de faire vos courses le ventre vide.

APPAREILS MÉNAGERS

« *Le chauffage est le poste le plus énergivore, suivi de loin par le congélateur et le réfrigérateur, et le sèche-linge, puis par le lave-vaisselle et enfin le lave-linge* » indique Florence Le Bras. Les appareils de classe A+, A++ ou A+++ sont les moins gourmands en énergie, mais aussi les plus chers : il faut compter dix années en moyenne d'utilisation pour avoir compensé le surcoût d'achat.

Pour le chauffage, baisser la température de 1°C correspond à une économie de 7% sur la facture d'énergie. On conseille généralement de mettre le séjour à 20°C, les chambres à 17°C et la salle de bains à 22°C. Utiliser plaid et bouillotte a aussi son charme. Le double vitrage est préférable, on peut aussi équiper ses fenêtres de doubles rideaux.

Kaboompics.com CC

Concernant congélateur et réfrigérateur, mieux vaut éloigner légèrement les appareils du mur pour qu'ils consomment moins. Dégivrez vos appareils tous les trois mois environ, car une couche de givre de 4 mm double la consommation. Attendez qu'un plat chaud refroidisse avant de le placer au réfrigérateur.

Côté cuisson, prenez l'habitude de poser un couvercle sur les casseroles, poêles et cocottes, ce qui réduit jusqu'à trois fois la consommation d'énergie. À noter : les fours à chaleur tournante, ou air pulsé, permettent d'économiser de 30 à 60 % d'énergie. Par ailleurs, un lave-linge entartré dépense deux fois plus d'énergie qu'un appareil impeccable. Pour le détartrer, il suffit de verser un litre de vinaigre blanc dans le tambour et lancer un cycle à 30°. Même importance du détartrage pour le lave-vaisselle. Pour l'eau du robinet, on peut installer un « mousseur », petit accessoire qui diminue le débit de l'eau (mais pas la pression), faisant réaliser 30 à 70 % d'économie et coûtant 3 à 30 euros.

ÉCLAIRAGE

Nettoyer les ampoules, lumière éteinte avec un chiffon doux permet de gagner jusqu'à 50 % de luminosité en plus. Parmi les astuces : placer bureaux et plans de travail près d'une fenêtre, éviter les abat-jours de couleur foncée, compter une intensité d'éclairage moindre dans un couloir (10 à 15 watts par m²) que dans un séjour (15 à 20 watts par m²). Pour l'éclairage extérieur, on peut choisir des spots à énergie solaire.

VOITURE

Concernant l'achat, sachez qu'une voiture neuve perd 20 à 30 % de sa valeur la première année et 15 à 20 % la deuxième année. Adapter sa façon de conduire donne la possibilité de consommer moins de carburant : par exemple, anticiper en freinant doucement à l'approche d'un feu rouge permet 30 % d'économie de carburant à ce moment-là. Le site prix-carburants.gouv.fr indique la station d'essence la moins chère près de chez soi ; il existe parfois de grandes différences (jusqu'à 6 euros pour un plein) entre deux stations. Enfin, le covoiturage est parvenu à prouver depuis plusieurs années qu'il permet le partage des frais de transport sans oublier la convivialité.

CADEAUX

Voici une idée de cadeau délicieuse et simple : préparez des biscuits ou encore des orangettes au chocolat. Trempez 150 g d'écorces d'oranges confites dans 200 g de chocolat noir et laissez sécher sur du papier sulfurisé. Présentez-les dans des bocaux de récupération que vous décorez à votre goût. ❀

Élise Tablé

Pédagogie Jean Qui Rit

Venez découvrir un enseignement qui fait ses preuves depuis plus de 50 ans.

ÉTÉ 2016
Sessions de formation

SPÉCIAL ENSEIGNANTS / PROFESSIONNELS DE L'ENFANCE :

- CAUDEBEC-EN-CAUX : *(entre Le Havre et Rouen)* du 4 au 8 juillet
- LYON : du 11 au 15 juillet
- PARIS : du 22 au 26 août
- BRUXELLES : du 17 au 19 août *(pour tous)*

Inscriptions : https://jeanquirit.wordpress.com/
Contact : pedagogiejeanquirit@gmail.com

Apprendre à lire avec tout son être, c'est possible !

Visuels, auditifs, kinesthésiques, droitiers ou gauchers : grâce au geste, au chant et au rythme, tous les enfants de 5 à 7 ans réussissent !

Création : Véronique Puyguiraud. tel : 06 60 65 95 07

LA PÉDAGOGIE JEAN QUI RIT EST UN ORGANISME DE FORMATION DÉCLARÉE EN PRÉFECTURE ET QUI DONNE DROIT À L'UTILISATION DE SON DIF.

PRÉVENIR LE BURN-OUT MATERNEL

Marjan Apostolovic/Shutterstock

Les mères sont épuisées et nombreuses sont celles qui craquent. Est-ce une fatalité ? Doivent-elles arrêter d'avoir des enfants ? La solution serait plutôt dans un réajustement du don de soi : pour donner librement, il faut d'abord recevoir et assimiler le don reçu.

Imaginez un travail non rémunéré, dont la responsabilité s'exerce 24 heures sur 24, sans formation, avec peu de reconnaissance extérieure, où le contrôle sur les événements est limité et où le manque de sommeil et le bruit s'invitent souvent. Il y aurait de quoi être épuisé. C'est pourtant ce que font toutes les mères, qu'elles exercent une activité professionnelle ou soient mères au foyer, qu'elles aient un seul ou huit enfants. La psychologue Violaine Guéritault fut la première à appliquer le modèle du burn-out professionnel à l'expérience de la mère, en publiant en 2004 *La Fatigue émotionnelle et physique des mères. Le burn-out maternel* (Odile Jacob). Jusque là, l'épuisement maternel était censé être dû à une chute hormonale ou à un conflit intra-psychique.

Le burn-out (mot emprunté à l'anglais, signifiant « brûler » ses réserves, « se consumer ») est plus qu'un gros coup de fatigue. Il est le résultat d'une accumulation de stress. Trois signes, trois stades caractérisent le burn-out maternel : le premier est l'épuisement émotionnel et physique (« Je n'en peux plus, je suis au bout du rouleau »). Le second est un sentiment de distanciation vis-à-vis de son environnement et de ses enfants, qui sont dépersonnalisés (« Je ne les supporte plus, je ne veux plus lutter, je veux fuir ») : la mère n'a d'autre choix que de continuer, mais elle se protège en agissant mécaniquement et en perdant son empathie. La troisième étape est le reniement des accomplissements passés, présents et futurs (« Ce n'est pas ce que je croyais, je ne suis peut-être pas faite pour être mère ») et s'accompagne d'une baisse de la productivité. Un jour, épuisée à l'idée de la moindre action, la mère craque et est hospitalisée. Remonter la pente sera souvent long.

On confond parfois burn-out et dépression, et il est vrai que les deux syndromes sont proches. Pascal Ide, dans son récent livre *Le burn-out, une maladie du don* (éditions Quasar), souligne que certains symptômes de la dépression – culpabilité massive, sentiment d'impuissance, tristesse et désespoir permanents – ne font pas partie du tableau du burn-out. Il semble que le burn-out maternel soit pour l'instant rarement diagnostiqué comme tel au niveau médical, mais plutôt comme surmenage ou épisode dépressif. De plus, le burn-out peut aussi être précédé ou associé à la dépression du post-partum, comme ce fut le cas pour Céline, qui a « craqué » il y un an *(encadré)*.

Il existe peu de chiffres sur le burn-out maternel, mais selon une étude du site « Maman travaille » de 2013, 63 % des mères qui ont une activité professionnelle sont épuisées et 19 % prennent au moins une fois par semaine des médicaments, vitamines ou calmants pour tenir.

« Je sentais que mon corps et ma tête allaient lâcher »

« C'était six semaines après la naissance de mon deuxième enfant, raconte à *Zélie* Céline, 36 ans. J'étais épuisée, j'avais des malaises en continu, des crises d'angoisse, je me sentais incapable de gérer mes enfants et incapable de dormir. J'avais l'impression à tout moment que mon corps, ma tête allaient lâcher. Puis ce furent les urgences : j'ai été hospitalisée un mois, dont trois semaines avec mon fils. Au début, cela avait été diagnostiqué comme un burn-out maternel par la psychologue de la maternité et mon médecin traitant. Puis pendant l'hospitalisation, nous avons davantage parlé de dépression du post-partum. Un an après, je commence juste à retrouver de l'énergie. C'est long. Mais j'ai été et je suis toujours bien suivie. »

ÊTRE MÈRE, UN TRAVAIL ÉPUISANT

Les facteurs qui mènent au burn-out sont multiples. Il semble important de rappeler à quelles causes de stress une mère peut être soumise, pour ne pas être tenté de considérer qu'une mère épuisée a sûrement un problème d'organisation, une fragilité psychologique ou un dérèglement de la thyroïde – même si cela peut être le cas. Bien souvent, ce stress continu est dû au caractère intrinsèquement épuisant du travail maternel, surtout s'il est réalisé seule et dans des conditions difficiles.

Le burn-out peut également toucher les pères, mais dans les faits, ce sont les mères qui assument 70 % des tâches parentales, selon une étude de l'Insee d'octobre 2015. Le temps passé par les pères auprès de leurs enfants est cependant en croissance : depuis 35 ans, il a augmenté de 50 minutes par semaine en moyenne, l'essentiel de cette évolution s'étant produite au cours de la dernière décennie. La psychanalyste Liliane Holstein parle ainsi dans *Le burn-out parental* (éditions J. Lyon) du burn-out des pères, qui s'exprime notamment par des troubles de l'humeur et une fuite dans des comportements addictifs.

Pour s'en tenir à la mère, celle-ci est souvent soumise à une surcharge de travail, avec des contraintes de temps importantes. Là encore, nous parlons aussi bien de mères ayant une activité professionnelle que de celles qui sont en congé parental ou au foyer, de mères d'un ou de dix enfants, bébés ou adolescents, même s'il semble que des enfants plus jeunes ou plus nombreux augmentent la charge de travail. Les horaires à respecter (école, bureau, activités extra-scolaires ou encore rendez-vous médicaux), la course du matin et le coup de feu le soir – le fameux « tunnel devoirs-bain-dîner-coucher » – peuvent retirer toute énergie. Sans compter la grossesse, l'allaitement ou l'enfant que l'on doit porter dans les bras. Le sentiment d'être sans cesse interrompue, tout comme la sensation que les mêmes tâches reviennent sans cesse, sont sources de stress. Pas question de « démissionner» : la responsabilité de ses enfants est de 24 heures sur 24, même lorsque la mère est au bureau et doit aller chercher son enfant malade.

Les mères ont le sentiment que ce qu'elles font passe inaperçu et est insignifiant.

Une cause importante de l'épuisement mise en lumière par Violaine Guéritault est l'absence ou le manque de contrôle sur les événements et leur imprévisibilité, générant un sentiment d'impuissance et de frustration. Pleurs inexpliqués, réveils nocturnes, colères, hospitalisation de l'enfant, soucis scolaires : les raisons ne manquent pas pour brûler les ressources maternelles. Quand il y a des jumeaux, un bébé dit « à besoins intenses » (babi) ou encore un enfant porteur de handicap, l'attention est encore plus sollicitée et le manque de contrôle multiplié. Le bruit joue aussi beaucoup sur la fatigue, tout comme le manque de sommeil.

Autre facteur pouvant mener au burn-out de la mère : l'absence de récompenses et de soutien moral et social. Des études ont prouvé que le soutien social de l'entourage apaise le système cardiovasculaire en faisant baisser la pression artérielle et la production d'hormones de stress. Or, les mères ont le sentiment que ce qu'elles font passe inaperçu et est insignifiant. Les managers des entreprises le savent : *« L'absence de récompenses mène à un déclin de la motivation, qui se traduit ensuite par une forte diminution de la productivité »*, souligne Violaine Guéritault.

Beaucoup de personnes, et parfois les pères eux-mêmes, considèrent que « bien faire son boulot, c'est normal ! », de la même façon qu'ils ont vu leur mère le faire. On observe que certains pères peuvent même être persuadés que lorsque leur femme n'a pas d'activité professionnelle, elle est presque en vacances... Et même, leur font des reproches et jamais de compliments. On peut comprendre que ces critiques répétées nuisent à l'estime de soi et mènent à l'épuisement. Les mères célibataires – séparées, divorcées, veuves ou ayant choisi d'avoir un enfant seule –, qui sont près de 2 millions en France aujourd'hui, vivent ce manque de soutien de façon encore plus aiguë.

Le paradoxe de l'épuisement maternel, c'est que chaque mère concernée est souvent convaincue d'être la seule à vivre ces difficultés de façon aussi intense. Elle a l'impression que les mères de son entourage réussissent mieux qu'elle dans leur rôle de mère, sans compter la mère parfaite que tout le monde pense connaître : toujours bien habillée et maquillée, un mari génial, un job intéressant, des enfants sages dont le nez ne coule jamais, et une carte de vœux de début d'année qui fait pâlir d'envie. Qu'on le sache une fois pour toutes : pour elle aussi, il y a sans doute des jours où elle ressent l'envie de passer ses enfants par la fenêtre cinq minutes, juste pour souffler.

Plus subtilement, la pression peut être interne, comme le rappelait la psychologue Sophie Marinopoulos le 7 avril 2016 dans une émission des *Maternelles* consacrée au burn-out maternel : *« Celles qui vont craquer ont une très haute opinion du rôle maternel. Elles pensent qu'être mère, c'est être tout le*

temps là et ne pas s'accorder du temps pour soi. Par exemple je vois des mamans qui me disent « À l'heure du déjeuner, les enfants ne vont pas à la cantine : je suis en congé parental ! » À aucun moment ces mamans n'arrivent à se penser en dehors de l'enfant. »

En effet, la responsabilité liée aux répercussions de la relation mère-enfant sur le bien-être physique, émotionnel et social de l'enfant, et sur son avenir, génère du stress et de la culpabilité.

Ultime cause de stress : le manque de formation. Aucune mère ne sort de la maternité avec un mode d'emploi infaillible et personnalisé de son bébé. Elle va donc apprendre sur le tas, avec toute l'angoisse que cela implique, notamment pour un premier enfant. Les conseils lus dans les ouvrages spécialisés ou entendus autour d'elle peuvent être précieux, mais étant souvent contradictoires, ils peuvent aussi s'avérer contre-productifs.

PRÉVENIR LE BURN-OUT

Une fois ce tableau établi, il serait tentant de penser : « Être mère est inhumain ! Personne n'est fait pour ce rôle ! » Il est cependant possible de s'épanouir dans la maternité. Comment y parvenir ?

Une clé de compréhension se trouve probablement dans l'hypothèse proposée par Pascal Ide dans *Le burn-out, une maladie du don*, où il évoque surtout le burn-out professionnel. Ce prêtre, docteur en médecine, en philosophie et en théologie, rappelle la dynamique du don. Celle-ci a été notamment évoquée par saint Bernard de Clervaux dans l'un de ses sermons sur le Cantique des cantiques. L'homme n'est pas comme un canal qui reçoit l'eau et la répand presque immédiatement. Il est comme la vasque qui attend d'être remplie et communique ainsi sa surabondance sans se faire de tort.

Pascal Ide analyse donc le burn-out à partir de ce modèle ternaire de l'amour-don, supposant que le burn-out est dû à un don raté, où l'une des trois étapes n'est pas correctement réalisée. Souvent, la personne n'a pas bien effectué la première étape de la réception ; elle « *n'a pas assez pris conscience qu'elle s'épuisait, ne s'est pas assez ressourcée, donc n'a pas assez reçu par rapport à ce qu'elle donnait* ». Ou elle n'a pas réalisé la seconde étape de l'assimilation du don reçu : elle ne « *s'est pas assez approprié les dons dont elle a bénéficié, par exemple n'a pas assez gardé en mémoire les signes de reconnaissance, et souffre aussi d'un déficit de confiance en soi et d'estime de soi* ». Il peut également s'agir d'un problème au niveau du troisième moment du don : la personne « *n'a pas donné en vérité, mais a secrètement fini par chercher un retour et par compter, avec une amertume et un cynisme grandissants, tous les manques de gratitude* ».

En partant de ces trois hypothèses de dysfonctionnement du don, on peut trouver des moyens pour éviter le burn-out maternel. Le premier moyen est donc d'apprendre à recevoir : recevoir avant de donner, recevoir pour donner. Les capacités à aimer et à donner sont limitées, du seul fait que l'on est humain. La tentation de la toute-puissance peut nuire à un vrai don. Dès lors, il faut savoir prendre soin de soi et se ressourcer : sans carburant, un moteur ne tourne pas. Outre la prière et l'oraison quotidienne, qui connectent à la source divine, l'Amour-don lui-même, cela peut passer par différents moyens pour la mère : prendre quelques heures hebdomadaires pour se reposer et se détendre – bibliothèque, musée, shopping, randonnée, dessin... – et un week-end entre amies une ou deux fois par an par exemple. Pour les petits budgets, l'embauche d'une baby-sitter ou d'une aide ménagère peut être partiellement prise en charge par la Caf à certaines conditions.

Violaine Guéritault conseille de profiter des courtes pauses – quand les enfants sont occupés par exemple, ou lors d'une attente dans la voiture – pour se détendre, respirer profondément, lire un peu. Sortir de l'isolement est capital : voisines, amies, collègues, personnes rencontrées au sport ou en groupe de prière... et pourquoi pas groupes de discussions sur les réseaux sociaux. Si le conjoint ne semble pas se rendre compte de l'épuisement de son épouse, garder les enfants un jour ou deux lui donnera l'occasion d'en prendre conscience. Prendre du temps pour son couple, base de la famille, est également essentiel.

Concernant le manque de sommeil, il faut persévérer dans la recherche de solutions pour le sommeil des enfants, dont dépend souvent celui des parents. On conseillera le livre *Un sommeil paisible et sans pleurs* d'Elizabeth Pantley (AdA éditions). Se forcer à faire une sieste en même temps que les enfants, ou une micro-sieste de 5 à 20 minutes, peut aider également. Côté alimentation, trop de mamans surmenées mangent sur le pouce alors qu'une alimentation équilibrée – contenant notamment des vitamines, minéraux et oligoéléments – et une hydratation suffisante les aideraient à tenir. Une activité sportive est également importante pour se reconnecter à son corps, lutter contre le stress grâce

Kokil Sharma/Pexels cc

aux endorphines et retrouver son énergie. Là aussi, c'est un temps à prendre de façon délibérée. De façon générale, il est essentiel de partager les tâches domestiques, avec le conjoint et avec les enfants lorsque leur âge le permet.

Le deuxième temps du don, celui de l'appropriation de ce qu'on a reçu, n'est pas à négliger. Il permet de faire des réserves et prévenir le burn-out. Pour éviter que le réservoir soit percé, tel le tonneau des Danaïdes, il faut parfois en trouver la cause. « *Parfois, cette incapacité à retenir vient de blessures anciennes et profondes,* explique Pascal Ide. *Elle est par exemple due à des parents peu encourageants, voire systématiquement négatifs, qui ont souligné les manques beaucoup plus que les ressources des enfants, etc. Parfois, il s'agit d'un scénario qui, même s'il est blessé, est moins ancré.* » Dans le premier cas, une aide psychothérapeutique est nécessaire. Dans le second, plusieurs solutions se présentent.

Faire mémoire de ce qu'on a reçu aide à intérioriser, tout comme considérer le positif, ce qui va bien dans la vie. La mère proche du burn-out subit sa maternité et a du mal à voir ses enfants comme motifs de réjouissance. Pourtant lorsqu'ils seront partis de la maison, elle regrettera sans doute le temps de l'enfance... et ne se souviendra probablement que du meilleur. Autant le faire tout de suite ! Un bon outil est le « journal de gratitude », sur lequel sont notés chaque soir trois moments ou sensations qui ont fait du bien. Cela permet d'éprouver le sentiment de reconnaissance qui monte envers Dieu et l'entourage. Accueillir ses perceptions permet aussi d'être plus détendue, par exemple via la méthode Vittoz (lire p. 14).

Une vie sans erreur et sans échec n'existe pas. Tout en revenant sur ses erreurs, il faut les accepter puis en faire le bilan, en demandant pardon et en se pardonnant soi-même. Travailler l'estime de soi est également bénéfique (cf. *Zélie* n°8, « Estime de soi ou estime du Soi ? »). On a parlé de l'idéalisation du rôle de mère : à défaut d'être une mère parfaite qui comble entièrement les besoins de ses enfants, on ne peut être qu'une « *good enough mother* » (« mère suffisamment bonne »), qui donne à son enfant ni trop ni trop peu, selon la célèbre expression du pédiatre britannique Donald Winnicott. Simplifier son organisation est important : parfois, il suffit de préparer des repas simples ou de donner le bain un jour sur deux pour se sentir moins stressée.

Le troisième moment du don évoqué par Pascal Ide donne l'occasion de réapprendre à effectuer un don pur, sans comptabiliser ni attendre un intérêt personnel. En l'occurrence, la mère en burn-out se distancie de ses enfants et a tendance à leur en vouloir de l'obliger à se dépenser pour eux. Elle peut être tentée de donner encore plus, pour retrouver le plaisir qu'elle avait à s'occuper de ses enfants auparavant, d'où parfois une hyperactivité de sa part.

La mère va apprendre à donner mieux en désidéalisant son rôle de mère : non, elle ne peut pas tout faire toute seule ! Le repos s'inscrit dans le don. Cesser d'être perfectionniste n'empêche pas d'éduquer dans l'amour. C'est faire preuve de maturité qu'avoir un bel objectif tout en acceptant de faillir de temps en temps. Le perfectionnisme peut conduire à l'épuisement et parfois à des gestes de maltraitance.

Au niveau social, il serait sans doute bénéfique que les mères soient moins isolées. Il existe trop peu d'écoute et de partage pour les mères – on peut citer l'association « Les Pâtes au beurre » –, mais des mouvements chrétiens en proposent : la Prière des mères, les chantiers-éducation des Associations familiales catholiques, des pèlerinages de mères de familles – le prochain est à Cotignac (Var) du 10 au 12 juin 2016 –, des haltes spirituelles et des retraites pour mères de famille : par exemple à l'abbaye d'Ourscamps (Oise), Notre-Dame du Laus (Hautes-Alpes) et dans de nombreux diocèses. Et si au niveau national, le burn-out maternel devenait un sujet de santé publique ?

Quand le burn-out maternel est sur le point de consumer les dernières réserves des réserves, et même avant cela, voir son médecin qui prescrira peut-être des médicaments, faire éventuellement une psychothérapie ou voir une coach pour rééquilibrer sa vie peut s'avérer utile. N'attendez pas d'être au bord du gouffre pour retrouver la joie d'être mère ! ❀ **Solange Pinilla**

Ryan Jacques/unsplash .com ccm

AXELLE TRILLARD
RÉENCHANTER LA MATERNITÉ

Il y a deux ans, Axelle Trillard a créé son activité de coaching pour les mères. Une façon de prévenir le burn-out maternel.

Elle veut redonner des ailes aux mamans : celles qui s'interrogent, celles qui se sentent débordées, happées, isolées. Axelle Trillard a elle-même six enfants, dont le dernier est porteur de la trisomie 21. Après avoir validé un Master 1 de psychologie, elle a décidé de créer une activité en lien avec l'écoute et avec sa formation. Suite à une formation certifiante à la Haute École de coaching à Paris, elle a fondé « Ailes de mamans », un coaching féminin et maternel, à Corenc en périphérie de Grenoble, où elle habite.

« *Je m'adresse aux femmes qui n'ont pas envie d'aller voir des psy, mais qui ont besoin d'une écoute bienveillante,* explique Axelle. *Un des objectifs est de prévenir la dépression et le burn-out, pour lesquels il est très long de remonter la pente.* »

Outre un accompagnement personnalisé en plusieurs séances, Axelle propose des ateliers « Au plaisir d'être mère», qui durent 1 h 30 à 2 heures et se déroulent en trois temps autour d'une thématique, telle que « Oser s'affirmer » ou « Dire stop à la culpabilité ». D'abord, l'intervenante explore d'autres façons de penser la thématique, selon plusieurs approches – sociologique et spirituelle par exemple – pour ouvrir des portes. Puis c'est un temps d'échange entre les femmes. « *Elles sentent qu'elles ne sont pas toutes seules à vivre leurs difficultés,* raconte Axelle. *Parler est libérateur, elles s'écoutent, se donnent des pistes et s'enrichissent mutuellement.* » Enfin, c'est le temps de la décision, sur ce qu'elles vont essayer de changer dans leur vie, sur un « petit pas » qui va faire bouger des choses. « *On a toujours la possibilité de choisir la vie qui est la sienne* » affirme Axelle.

Les femmes qu'elle reçoit n'ont pas de profil type : cela va de la femme enceinte de son premier enfant, en pré-burn-out, qui se demande quelle place donner à son bébé, à la mère de famille nombreuse, en passant par la mère de trois enfants, qui a une activité professionnelle, arrêtée à cause d'un trop-plein émotionnel.

Ces femmes ont souvent une demande initiale : être une meilleure mère, retrouver confiance en soi, trouver plus d'harmonie entre la femme et la mère. « *Beaucoup de femmes me disent «Je me suis perdue dans la maternité » ou encore « J'ai l'impression d'être transparente, je manque de reconnaissance », notamment de la part de mères au foyer ou en congé parental* » raconte Axelle.

La coach a deux conseils pour les mères fatiguées : « *D'abord, faites-vous aider, rentrez dans une logique d'entraide et acceptez vos limites. Acceptez d'être pauvre ! Vers 35-38 ans, je me suis rendue compte que je n'y arriverais pas toute seule avec mes six enfants. Beaucoup de femmes de 50 ans me demandaient : « Est-ce que tu es aidée ? » J'étais surprise, mais maintenant je comprends. Une femme de 50 ans m'a dit : « J'ai toujours voulu faire toute seule, maintenant je n'ai plus aucun dynamisme, c'est fini. » L'aide du mari, d'une nounou une journée par semaine par exemple, ou d'une babysitter à l'heure de pointe, est utile ! Il y a toujours des personnes prêtes à rendre service. À un moment, j'allais tous les mercredis à 18 heures faire une séance de relaxation en laissant mes quatre enfants.* »

Le second conseil d'Axelle est de renoncer à la perfection, d'accepter de ne pas y arriver. « *Penser qu'on peut tout faire est un reste de la toute puissance-infantile,* ajoute-t-elle. *Par ailleurs, les femmes ne disent pas assez à leur mari ce qu'elles vivent. Si elles ne le disent pas, il passera sans doute à côté. La solution est de dire ce dont elles ont besoin.* » **S.P.**

Splitshire ccm - cc

Quand l'art floral rencontre la méthode Vittoz

© Parcours Floravie

Odile Delarue propose des stages et formations pour éveiller ses sens et reposer son cerveau, grâce à l'art floral couplé à des exercices Vittoz.

Inventer une nouvelle forme de thérapie n'est pas une évidence. C'est pourtant ce qu'a fait Odile Delarue en créant le parcours Floravie. Lorsqu'elle était étudiante en philosophie à Paris, elle avait découvert l'art floral puis continué cette activité pendant la période où elle a eu ses quatre enfants. En deuxième année d'études, elle avait également découvert la méthode Vittoz, visant à équilibrer l'émissivité et la réceptivité du cerveau. Elle avait pensé à devenir thérapeute, mais le coût l'avait freiné.

Des années plus tard, en 2012, Odile a l'intuition d'associer art floral et méthode Vittoz, deux activités équilibrantes, pour créer un « *double équilibre* ». Bien que n'ayant pas de diplôme d'art-thérapeute, encouragée par un psychiatre et une praticienne Vittoz, elle commence une formation à la méthode Vittoz à Paris.

Cette méthode tire son nom du médecin suisse qui l'a mise au point au début du XXe siècle, le docteur Roger Vittoz. Soignant des personnes dépressives ou névrosées, il avait remarqué que le malade était souvent dépendant du médecin qui le soignait et il voulait lui rendre sa liberté. « *Ses recherches et ses découvertes lui permirent d'établir que le cerveau se repose lorsqu'il est en état de réceptivité par les sens, alors qu'il travaille lorsque le cerveau est en état d'émissivité de pensées, de paroles,* explique Odile Delarue. *Le cerveau fonctionne bien lorsqu'il y a une juste alternance entre la réceptivité et l'émissivité.* »

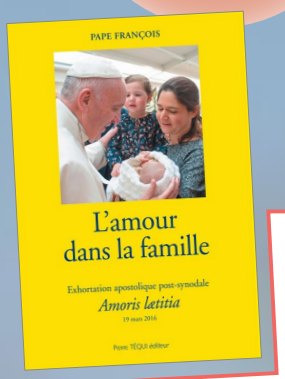
Odile Delarue souligne qu'aujourd'hui, l'hyper-connectivité et le rythme de vie moderne sollicitent sans cesse le cerveau dans le sens de l'émissivité, faisant passer la réceptivité en second. Le docteur Vittoz a donc mis au point des exercices pour rétablir l'équilibre émissivité-réceptivité : « *Soyez pleinement à ce que vous faites, soyez comme l'enfant au réveil !* » disait-il.

Ces exercices Vittoz, liés à la respiration, à la marche consciente, à l'éveil des sens, Odile les associe donc lors de ses stages et formations à l'art floral inspiré de l'Ikebana, d'origine japonaise. « *L'art floral permet de mettre ses sens en activité, avec ses mains, son olfaction, sa vue ; en créant une unité dans la composition florale, on crée une unité en soi-même* » raconte Odile, qui habite près de Compiègne. Les formations se déroulent toujours près d'un parc ou d'un espace naturel pour pouvoir aller dans la nature. Tandis que certaines se déroulent dans des établissements pour personnes en situation de handicap, d'autres s'adressent à tous. Une belle façon d'habiter son corps et de prévenir le burn-out.

S.P.

14 h
Pause
lecture

FAMILLE ET FEMMES



SPIRITUALITÉ

L'amour dans la famille
Exhortation apostolique post-synodale Amoris laetitia
Pape François - Éditions Téqui

Le Christ comme socle et comme objectif, tel est l'esprit de l'exhortation publiée par le pape François. Le lecteur est pris par la main au travers d'un exercice de discernement, concret et pratique, touchant à tous les aspects de la vie et de l'amour, entre parents et enfants, entre fiancés, entre conjoints ou comme célibataires. Ne laissant rien au hasard, le pape prend les situations à bras le corps, les décrit et les place dans la cohérence de la volonté de Dieu. Il exalte les couples ou les célibataires qui vivent pleinement de l'Évangile et il ouvre grands les bras à tous les blessés. Texte réaliste, il prend les états de vie complexes ou inappropriés tels qu'ils sont, pour mettre les hommes en route vers leur conversion. Son objectif n'est pas de tolérer le péché, il le dénonce. Son but est de comprendre le pécheur dans la particularité de sa vie et de le mener jusqu'à son Sauveur. Ce document mérite d'être lu intégralement. Il forme un tout cohérent et les paragraphes qui ont suscité la polémique prennent sens si on les place dans leur ensemble à la lueur de la tradition de l'Église, comme le pape le fait. *Amoris laetitia* est un formidable abrégé d'accompagnement spirituel. **G.P.**

SOCIÉTÉ

Adieu Simone !
Gabrielle Cluzel
Éditions Le Centurion

Dans ce court essai, la journaliste Gabrielle Cluzel dénonce les contradictions du féminisme égalitariste contemporain, qui selon elle annoncent la fin d'un féminisme devenu imposant et tyrannique : adieu, Simone (de Beauvoir). Si l'on aurait aimé une analyse un peu plus nuancée et fouillée, chiffres et études à l'appui, l'auteur parvient avec une plume alerte à faire part des limites qu'elle constate chez certains mouvements ou personnalités féministes. Après une critique du « *sexisme ordinaire de la presse féminine* », aux injonctions consuméristes, Gabrielle Cluzel affirme que le féminisme a tendance à combattre des questions mineures, comme la discrimination envers le genre féminin dans la grammaire, au lieu de dénoncer des sujets autrement plus graves comme un islam qui opprime les femmes ou encore la GPA. L'auteur déplore également que la galanterie, que des féministes dénoncent comme du « *sexisme bienveillant* », ne permette plus une nécessaire protection contre des manifestations de domination masculine. Pour elle, la libération sexuelle n'a pas épargné aux femmes la violence, mais l'a plutôt exacerbée en présentant la femme comme un objet sexuel. Sur ces sujets glissants, Gabrielle Cluzel surfe avec assurance, donnant envie de les approfondir. **S.P.**

HISTOIRE ***Madeleine et l'île des oubliés***
Gwenaële Barussaud - Éditions Mame

À l'occasion de la sortie du cinquième tome, *Madeleine et l'île des oubliés*, focus sur une charmante collection des éditions Mame : « Les Demoiselles de l'Empire » est une fresque historique captivante qui plonge les lecteurs dans l'Europe napoléonienne, à la suite d'Héloïse, Blanche, Léonie, Marie et Madeleine, pensionnaires à la Légion d'Honneur. Servis par une écriture de grande qualité, ces ouvrages passionnants exaltent la noblesse d'esprit, la délicatesse et le courage héroïque. À lire dès 11 ans. **Marie-Antoinette Baverel**

Ed Grégory/Stokpic.com cc

MADAME CAMPAN
PLUSIEURS VIES EN UNE

Par sa famille, attachée à la cour, Jeanne Genet était prédestinée au service de l'État. Quand elle naquit le 2 octobre 1752 à Paris, son père faisait partie des principaux agents du ministère des Affaires étrangères. C'est naturellement qu'elle fut nommée lectrice des filles de Louis XV à 15 ans, en 1767. Son éducation et sa maîtrise de l'anglais et de l'italien la désignaient pour ce poste. C'était un parcours normal dans l'ascension curiale d'une fille de grand commis de l'État.

En 1770, elle devint la seconde femme de chambre de Marie-Antoinette, dauphine de France par son mariage avec le futur Louis XVI. En 1774, Louis XV favorisa son mariage avec Pierre Bertholet-Campan, lui-même issu d'une famille de serviteurs de l'État. Le roi octroya une dot de cinq mille livres. La nouvelle Madame Campan fut, pour la reine Marie-Antoinette, l'amie et la confidente indéfectible. De Fersen à l'affaire du collier, elle sut tout et conserva les secrets pour elle.

Lorsque la Révolution ébranla la royauté, elle resta auprès de la reine, servant d'intermédiaire entre plusieurs chefs révolutionnaires et la famille royale, ou recevant des documents confidentiels qu'elle brûla afin qu'ils ne tombassent pas en des mains indiscrètes. Absente le 10 août 1792 lors de la prise du château des Tuileries, elle rejoignit la reine à l'Assemblée. Mais lorsqu'elle voulut suivre sa maîtresse à la prison du Temple, cette faveur lui fut refusée.

Commença, pour Madame Campan, une période d'exil intérieur. La fin de la Terreur, durant l'été 1794, la fit reparaître dans le monde. Privée de ses anciens revenus, son mari ruiné, et devant subvenir aux besoins de sa famille, elle risqua la misère.

Forte de son instruction et de son habitude du monde, elle décida d'ouvrir, à Saint-Germain-en-Laye, une institution pour jeunes filles. L'éducation qui y était dispensée visait à faire des femmes du monde instruites et de futures mères. Les demoiselles de la meilleure société affluèrent, notamment Hortense de Beauharnais, fille de Joséphine. Le mariage de cette dernière avec Bonaparte, quelques années plus tard, accrut le prestige de l'institution. Celle-ci reçut des demoiselles qui, par la suite, épousèrent des frères Bonaparte, de grands maréchaux de l'empire, des princes allemands et des aristocrates parmi les plus titrés de France.

S'inspirant de ce modèle, Napoléon décida, en 1805, de fonder pour ses orphelines de guerre et les filles de titulaires de la Légion d'honneur l'institution du même nom. En 1807, au château d'Écouen, l'institution voyait le jour, avec Madame Campan pour surintendante.

Joseph Boze/Wikimedia commons

L'instruction, codifiée dans le détail par l'Empereur, y était plus contrainte. Madame Campan n'y donnait plus l'allant mondain qu'elle insufflait à Saint-Germain. Mais elle tint la maison d'éducation et en fit, avec l'intendante du site de Saint-Denis, Madame Bonnet, l'école encore existante.

En 1814, le retour des Bourbons lui fit perdre ses fonctions. La protection d'anciennes élèves lui permit, cependant, de conserver un titre de surintendante honoraire et une pension. Installée à Mantes-la-Jolie, Madame Campan accomplit sa dernière œuvre en rédigeant ses *Mémoires sur la vie privée de Marie-Antoinette*, ouvrage de témoignage sur la vie de la reine. Elle s'éteignit en 1822 dans la discrétion.

Gabriel Privat

Josh Willink/Pexels.com cc

SORTIR EN AMOUREUX

Vous êtes mariée ? Si oui, à quand remonte votre dernière sortie en couple ? Une soirée ou un week-end à deux, sans enfants, est un moment privilégié pour dire son amour et enrichir le lien conjugal. Entretien avec Pascale Dutilleul, conseillère conjugale et familiale formée au CLER Amour et Famille.

Pourquoi est-ce si important de sortir en amoureux ?

Les moments privilégiés sont un langage de l'amour. S'il n'y a jamais de moment privilégié, chaque conjoint peut se demander : « Est-ce que je suis important dans sa vie ? ». Dans un couple, il arrive souvent que le couple parental soit privilégié au détriment du couple conjugal. Pourtant, le meilleur cadeau à faire aux enfants – lorsqu'on en a –, c'est de leur montrer que leurs parents s'aiment. Renforcer le lien conjugal se fait donc aussi au bénéfice des enfants. Pendant ces sorties, il n'est pas interdit de parler des enfants, mais ils ne faut pas que ceux-ci prennent toute la place et parasitent le désir premier de se rencontrer. Certains parents ont du mal à se séparer de leurs jeunes enfants et culpabilisent ; dans ce cas, on peut commencer par deux heures, puis une demi-journée, puis une journée...

Y a-t-il une fréquence idéale de ces moments privilégiés ?

Il est d'abord important que le couple prenne au moins 20 minutes par jour ensemble. Beaucoup de couples se disent bonjour le soir, dînent en famille, puis chacun s'assied devant son ordinateur. Une sortie en amoureux par mois est un rythme réaliste. Un week-end par trimestre serait l'idéal ; deux par an est plus réaliste.

Comment préparer ces sorties ?

Cela dépend des personnes : certaines sont stressées si tout n'est pas organisé à l'avance, tandis que d'autres préfèrent l'aventure. J'observe que la femme aime souvent organiser. Certains font une surprise à leur conjoint : la semaine dernière, un homme que je recevais a dit à son épouse le vendredi matin : « Je t'emmène en week-end, fais ta valise avec ton maillot de bain ! » Il l'a emmenée à Étretat, car il sentait qu'elle avait besoin d'un moment très privilégié pour se rassurer sur l'amour de son mari.

Quels lieux choisir pour changer de l'éternel restaurant ?

On peut partir en promenade, faire du ski, aller au bord de la mer... Ou simplement passer une nuit à l'extérieur dans une chambre d'hôtel, pour couper les ponts par rapport à la maison. Aller passer une soirée chez des amis, ou faire une sortie avec des amis est aussi possible, car un couple n'est pas centré que sur soi, et les couples s'écoutent. Il est important aussi de s'intéresser aux activités du conjoint, à ses passions : aller écouter le concert de sa chorale ou le voir jouer au foot... Une retraite spirituelle peut aussi être un moment privilégié puisqu'elle peut renforcer les valeurs du couple, spirituelles en l'occurrence. ❀ **Propos recueillis par Solange Pinilla**

L'ASTUCE EN +

Vos parents habitent loin et votre budget babysitter est inexistant ? Faites un échange : accueillez un couple ami à dormir avec leurs enfants pendant que vous sortez, et rendez-leur la pareille la prochaine fois. Votre couple en vaut la peine !

21 h

Soirée lecture

LE COSTUME FRANÇAIS

© StudioCanal

L'influence espagnole à la fin du XVIe siècle, ici dans le film *La Princesse de Montpensier* avec Mélanie Thierry.

Au carrefour des influences économiques, techniques et étrangères, la mode française a présenté au fil des siècles une diversité extraordinaire et influente.

Qui ne rêverait pas de voir en un seul défilé de mode des femmes et des hommes de tous les siècles ? C'est ce que propose la réédition récente de l'ouvrage collectif *Le costume français* (Flammarion), un livre publié initialement en 1931 et mis à jour à plusieurs reprises. Pour autant, l'histoire du costume civil occidental ne concerne qu'une minorité de la population : l'aristocratie et la bourgeoisie urbaine. Les costumes populaires, souvent recousus et portés jusqu'à usure complète, ont été méconnus car beaucoup moins représentés dans l'iconographie.

L'évolution du costume a été tributaire des révolutions techniques ; la laine, le lin, le chanvre et la soie ayant été les seules matières textiles longtemps utilisées. « *Depuis le XIXe siècle, les colorants chimiques ont considérablement élargi la gamme des coloris accessibles à tous* » relate l'ouvrage. Le costume évolue également en fonction des mentalités, imposant parfois au corps des attitudes antinaturelles – corps à baleines, corset ou talons hauts.

Alors que le costume antique était fondé sur le principe d'un rectangle d'étoffe drapé autour du corps, l'influence des envahisseurs barbares le transforme en un vêtement coupé et cousu s'ajustant autour des formes du corps. C'est vers le XIVe siècle que le costume civil occidental distingue de façon plus nettement différenciée le costume masculin, plus court, du costume féminin.

Au fil des siècles, les modes dessinent et redessinent les vêtements, de façon souvent cyclique. Pour ne citer qu'un exemple, les chaussures sont pointues au XIVe siècle, s'arrondissent au début du XVe siècle pour s'allonger à nouveau vers 1420-1430 ; à la fin du XVe, le bout large et épaté revient à la mode.

Les époques s'inspirent parfois des précédentes, tout particulièrement au XIXe siècle. Ainsi « *vers 1888, le centenaire de la Révolution remet à la mode les tissus rayés de style Louis XVI, la robe à l'anglaise imitée de celle de l'époque de Marie-Antoinette, avec sa jupe de dessus découvrant largement la robe de dessous* ». Aujourd'hui encore, la haute couture s'inspire régulièrement des costumes des siècles passés.

Les influences étrangères sont multiples au fil des siècles : au début du XVe siècle, le costume s'inspire de la Renaissance italienne, avec pourpoint et chausses collantes pour les hommes ; et pour les femmes, des robes avec manches à brassards composées de deux parties (l'une couvrant l'avant-bras et l'autre partant de l'épaule) reliées par des aiguillettes, qui sont des cordons terminés par une fermeture métallique.

La seconde moitié du XVIe siècle est marquée par l'empreinte espagnole, sous l'hégémonie politique des Habsbourg : prédilection pour le noir, engoncement des corps dans le vertugadin – bourrelet relevant la robe autour des hanches –, sans pour autant négliger les jeux de couleurs contrastées ou les décolletés.

C'est à partir de la fin du XVIIIe que l'influence britannique s'impose, avec la robe dite « à l'anglaise » inspirée de la redingote, avec une queue traînante ; inspiration anglaise également à la Belle époque, avec pour les hommes le complet

trois pièces avec veston, gilet boutonné très haut et pantalon étroit marqué d'un trait vertical. Le smoking vient aussi d'Angleterre.

La montée du prêt-à-porter à partir des années 1950 bouleverse le paysage du costume. Alors que le paysan médiéval n'avait souvent pour tout vêtement que celui qu'il portait sur son dos, l'industrialisation massive fait du vêtement un objet que chacun possède en plusieurs exemplaires. Quelle sera la prochaine révolution du costume ? ❁

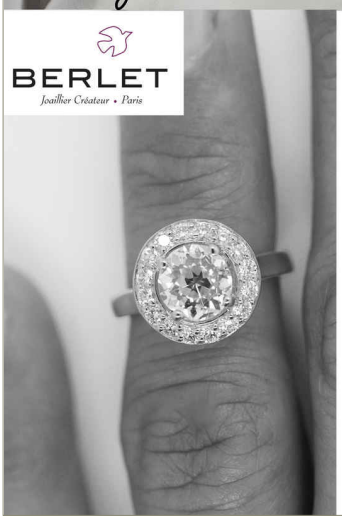
Élise Tablé

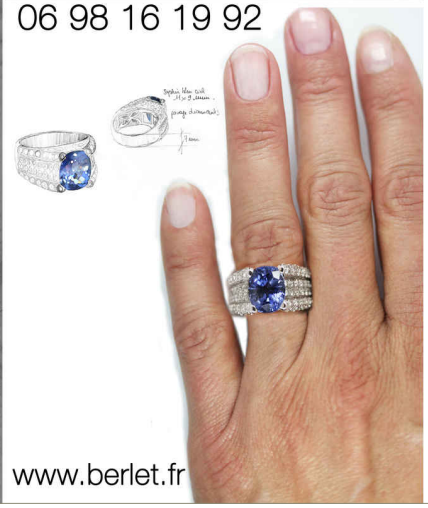
LE COSTUME *À LA FRANÇAISE*

La culture du mûrier se développe au XVIIe siècle. Lyon et Tours deviennent les premières villes soyeuses, tandis que les dentelles d'Alençon rivalisent avec celles de Venise. Un style va s'imposer à partir de 1625 environ et pendant près de 150 ans : *« cheveux masculins plus longs, goût des deux sexes pour dentelles et rubans, charme d'un certain négligé et d'une nouvelle liberté d'allure, proprement française, qui traverse les siècles »*. Cravate, feutre à panache, bottes molles, talons sous les chaussures de cuir fermées dominent du côté des hommes.

Pendant la Régence à partir de 1715, l'habit à la française garde le justaucorps, la veste et la culotte, en les modifiant. Pour les femmes, la robe décolletée du XVIIe siècle est enrichie de bandes brodées, de galons, de dentelles brodées d'or ; la jupe du dessus est relevée et s'ouvre sur une autre jupe en taffetas se terminant en traîne. La robe à la française part de cette forme primitive pour se développer dans les années 1720-1730, portée sur un panier. Les robes « à plis Watteau » *(photo)* comportent des fronces partant des épaules pour aller se perdre dans l'ampleur de la jupe. Le corsage appelé corps à baleines est lacé par-devant. La mode française influence alors l'Europe. **É.T.**

Los Angeles County Museum of Art - Wikimedoa commons





BERLET Joaillier Créateur • Paris Soutient

ASSOCIATION HUMANITAIRE Bout d'Phil

Vêtements et cortèges sur mesure

WWW.BOUTDPHIL.COM

« En croyant que tout est blanc ou noir,
nous fermons parfois le chemin
de la grâce et de la croissance »

Pape François
Amoris laetitia

Dreamy Pixel,/Lifeofpix cc