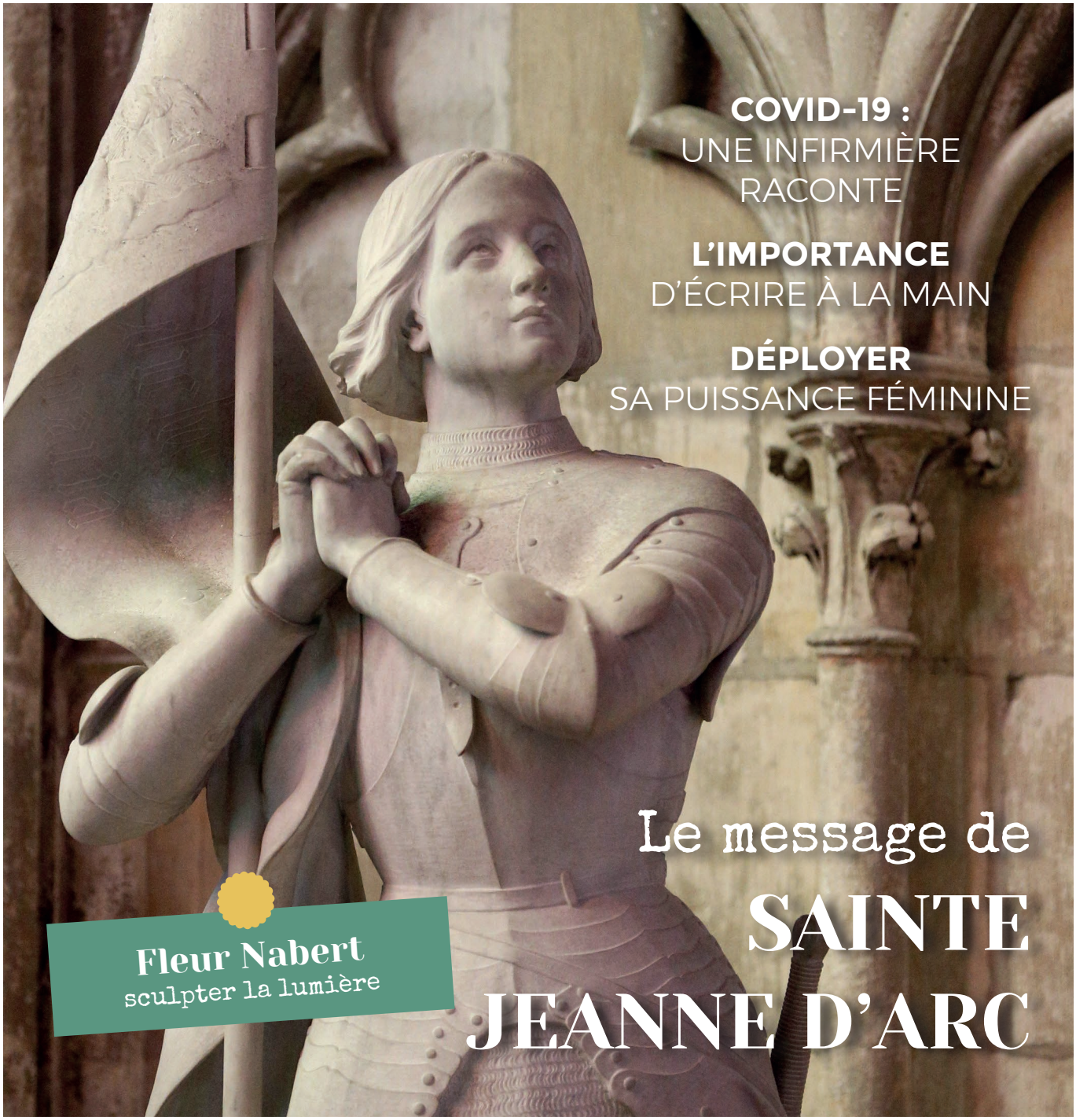
www.magazine-zelie.com • N°52 Mai 2020

Zélie

100% féminin • 100% chrétien



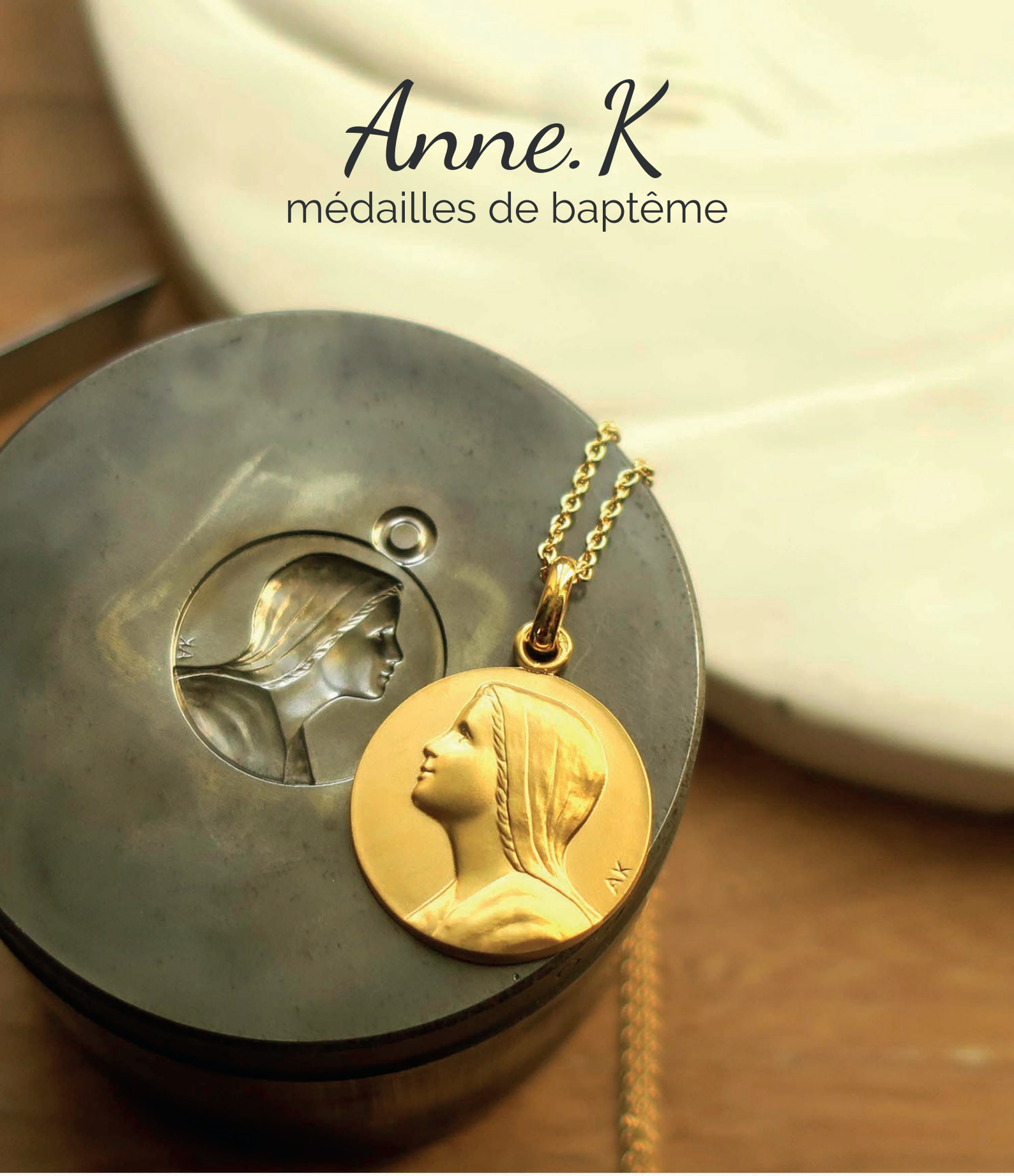
COVID-19 :
UNE INFIRMIÈRE RACONTE

L'IMPORTANCE
D'ÉCRIRE À LA MAIN

DÉPLOYER
SA PUISSANCE FÉMININE

Le message de
SAINTE JEANNE D'ARC

Fleur Nabert
sculpter la lumière



— www.annekirkpatrick.com —

bonjour@annekirkpatrick.com

09 72 52 39 44

GRAVURE CLASSIQUE OFFERTE

avec le code ZELIE032020

édito

Pourquoi, en pleine crise du coronavirus, consacrer un dossier à Jeanne d'Arc, jeune femme du XVe siècle ? D'abord parce que le centenaire de sa canonisation, le 16 mai 1920, invite à se tourner vers cette figure unique. Surtout, Jeanne la Pucelle incarne le courage dans l'épreuve, la persévérance, la résistance et, plus encore, la confiance et l'espérance en Dieu. Jeanne est honorée par divers mouvements, au-delà des clivages, témoignant pour certains de l'attachement à la patrie, pour d'autres de la résistance face aux sachants et aux puissants pendant son procès de condamnation. Cependant, on pourrait se demander si cette femme a été retenue par l'histoire, seule parmi tant d'hommes, justement parce qu'elle avait des caractéristiques du masculin symbolique : habillée en homme ou en armure, les cheveux courts, chef de guerre, forte et indépendante, toute dans l'action et le combat… En réalité, quand on découvre la vie de Jeanne la Pucelle, on s'aperçoit qu'elle incarne au contraire un grand équilibre : elle fait la guerre, mais ne tue pas et pleure sur des morts anglais ; elle passe de longs moments en prière et exhorte son armée à se confesser ; elle réprimande les combattants qui profèrent des jurons ; elle renvoie les prostituées de l'armée ; si elle porte un habit d'homme, c'est parce que ses voix le lui ont demandé, et pour préserver sa virginité ; elle n'est pas intellectuelle et ne sait pas lire, mais sa parole est vive et limpide. Jeanne a les pieds sur terre et la tête au Ciel. Son message, c'est sa vie, tout simplement. Suivons-la !

Solange Pinilla, rédactrice en chef

SOMMAIRE

4 Quand une sainte en inspire une autre

5 Sainte Solange, la patronne du Berry

6 Fleur Watteau : « La beauté est le sourire de l'âme »

8 Les bonnes nouvelles d'avril

9 Pensez-vous en 2D ou en 3D ?

10 Covid-19 : Marie-Pierre, infirmière, raconte

11 Écrire à la main

13 Libérer sa puissance féminine

15 Le message de Jeanne d'Arc

17 Les procès de la Pucelle d'Orléans

19 Jeanne d'Arc après Jeanne d'Arc

21 Livres : par amour pour Dieu

22 Fleur Nabert, sculpter la lumière

23 Marie-Caroline des Deux-Siciles, une vie d'aventure

24 Redécouvrir la physiologie féminine

COURRIER DES LECTRICES

« C'est avec un réel plaisir que je reçois votre magazine chaque mois depuis le tout début. Aujourd'hui, du fait de notre isolement, votre envoi constitue un lien très fort pour notre communauté qui ne pourra pas se rassembler en ces fêtes de Pâques. Je vous suis infiniment reconnaissante d'avoir, malgré les nombreux obstacles liés au confinement, réussi à nous proposer l'édition d'avril, lumineuse et apaisante. Je souhaite à toute l'équipe une excellente santé et de belles fêtes de Pâques. » *Brigitte*

« Très heureuse de découvrir chaque mois *Zélie*, j'apprécie son contenu spirituel. » *Cécile*

« Merci infiniment pour la qualité globale de vos articles, sur le fond comme sur la forme. » *Une lectrice*

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

Directrice de publication :
Solange Pinilla

Rédactrice en chef :
Solange Pinilla

Magazine numérique gratuit.
Dépôt légal à parution.

Maquette créée par Alix Blachère.

Photo page 1 © Godong Photo
Les images sans crédit photo indiqué sont sans attribution requise.

Quand une sainte en inspire une autre

Y a-t-il saintes apparemment plus éloignées l'une de l'autre ? Sainte Jeanne d'Arc rejoignit les champs de bataille pour la sauvegarde du royaume de France, tandis que sainte Thérèse de Lisieux entra au Carmel de Lisieux où elle s'offrit comme victime à l'Amour miséricordieux. Jeanne apparaît d'abord comme le symbole du service à la patrie terrestre, tandis que Thérèse semble avoir des considérations essentiellement surnaturelles, à la recherche de la Patrie céleste.

Pourtant, la très spirituelle petite Thérèse a trouvé dans la jeune fille de Domrémy un modèle inspirant. En témoigne cette confidence : « *J'ai, dans mon enfance, rêvé de combattre sur les champs de bataille. Lorsque je commençais d'apprendre l'histoire de France, le récit des exploits de Jeanne d'Arc me ravissait. Je sentais en mon cœur le désir et le courage de l'imiter. Il me semblait que le Seigneur me destinait aussi à de grandes choses.* [1] ».

> « Je veux aussi chanter en combattant. »
> *Sainte Thérèse*

© Office Central de Lisieux

L'amour de la France est d'ailleurs très présent chez Thérèse. Achevant l'une de ses deux pièces de théâtre sur Jeanne, la carmélite fait dialoguer celle-ci avec la patrie personnifiée. Dans cette œuvre de pleine maturité – celle-ci est écrite en 1895, deux ans avant l'« entrée dans la Vie » de Thérèse –, la France chante : « *Ô Jeanne ! souviens-toi que tu sauvas la France / Comme un ange des Cieux, tu guéris ma souffrance / Écoute dans la nuit / La France qui gémit / Rappelle-toi !…* »

En réalité, un sain amour de son pays est profondément chrétien. Le quatrième commandement qui demande d'honorer son père et sa mère sous-entend le respect de toute autorité, mais aussi de cette terre des pères qu'est la patrie. Dans le même temps, le chrétien est appelé à revivre la parabole du Bon Samaritain qui fait de tout homme son prochain. C'est cette vision équilibrée que l'on retrouve chez les saints. Jeanne combattant la possession illégitime de territoires par les Anglais propose à ces derniers une paix dans la justice et va jusqu'à suggérer une alliance future (lettre du 22 mars 1429). Sainte Thérèse qui compatit aux souffrances temporelles de la France désire servir des contrées plus lointaines, en voulant rejoindre la fondation carmélitaine d'Hanoï.

Les deux saintes se retrouvent dans une autre vertu : le courage. Inutile de décrire celui de Jeanne, jeune fille quittant ses parents pour les champs de bataille et les couloirs qu'arpentent les grands de ce monde. Pour sa part, dans son poème « Mes armes », la religieuse normande trahit sa fermeté d'âme : pour elle, il n'y a pas de combat aux portes d'Orléans mais plutôt dans la citadelle de son cœur. C'est par la « violence » que l'on ravit le Royaume des cieux, y rappelle Thérèse en faisant écho à la parole l'Évangile (Matthieu 11, 12). Ce courage donne à l'amour toute sa force. Le même poème montre d'ailleurs à quel point Thérèse unifie la vigueur de la volonté et la délicatesse de l'amour : « *Si du Guerrier j'ai les armes puissantes / Si je l'imite et lutte vaillamment / Comme la Vierge aux grâces ravissantes / Je veux aussi chanter en combattant / Tu fais vibrer de ta lyre les cordes / Et cette lyre, ô Jésus, c'est mon cœur.* » Quant à celle qui acheva son pèlerinage terrestre en prononçant sur le bûcher le nom de Jésus, c'est bien par fidélité à Dieu et à ses voix qu'elle revêtit l'armure.

Une leçon doit être tirée. Si la spiritualité n'est pas alimentée par la vertu de courage, comment peut-elle aller au bout de l'amour ? Si le chrétien n'entretient pas la gratitude pour le milieu vivifiant qui lui a donné d'être ce qu'il est, comment peut-il prétendre à la pure charité ? Sainte Thérèse de Lisieux ne saurait être pleinement comprise sans sainte Jeanne d'Arc. La plus haute spiritualité ne peut faire l'économie des simples vertus humaines. On ne dépasse que ce que l'on assume.

Abbé Vincent Pinilla
Fraternité Saint Thomas Becket

[1] LT 224, à l'abbé Bellière à lire ci.

Sainte Solange, la patronne du Berry

Que s'est-il passé dans le charmant village berrichon de Saint-Martin-du-Crôt pour qu'au IXe siècle il changeât de nom et devînt « Sainte-Solange » ?

Vers l'an 860, non loin de Bourges, une petite fille baptisée Solange vient au monde. Ses parents sont très pieux et Solange reçoit une solide éducation chrétienne. Son modèle de vie, c'est sainte Agnès qui, ayant refusée de renier le Christ, fut enfermée comme punition dans une maison de prostitution. Là, un lion envoyé par Dieu la défendit et nul homme ne put l'approcher. Ainsi, Agnès, au temps des persécutions romaines, sauva sa pureté.

© Godong Photos

Solange, chaque matin assiste à la messe. « *Elle ne respire que du côté du Ciel* », dira plus tard Bossuet, le célèbre évêque de Meaux. Solange grandit en beauté et, désirant se consacrer à Dieu, fait vœu en son cœur de virginité perpétuelle. Or, le seigneur du lieu a trois fils. L'un d'eux aperçoit la jeune Solange qui garde quelques moutons dans les prés. Il en tombe aussitôt amoureux. Comme son père n'est autre que le comte de Poitiers, ce jeune seigneur vaniteux est sûr que la jeune fille se soumettra à sa volonté.

Un jour donc, il vient vers Solange et commence à lui conter fleurette. Sans crainte, elle le remet fermement à sa place : « *Je suis la fiancée du Christ, votre maître et le mien !* »

Furieux, le jeune homme saisit Solange à bras-le-corps et l'emporte sur son cheval lancé au galop. Mais la jeune fille se débat de toutes ses forces. Au moment où le cheval franchit un ruisseau, elle tombe à terre et entraîne avec elle son ravisseur. Il tente d'en profiter, elle se défend, parvient à se relever, s'enfuit. Fou de rage, il la poursuit, la rattrape, sort son glaive du fourreau, lui tranche la tête.

Par trois fois, la tête de Solange invoque le saint Nom de Jésus. La victime prend sa tête dans ses mains et la porte jusqu'à son village. C'est là qu'elle est inhumée. Et voilà pourquoi Saint-Martin-du-Crôt est devenu « Sainte-Solange ».

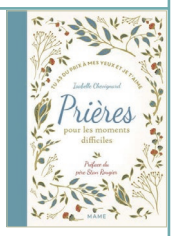
La sainte enfant qui, dit-on, était éclairée la nuit par une étoile au-dessus de sa tête, avait le pouvoir de guérir les malades par sa seule présence. La date retenue pour son martyre est le 10 mai 878. Son culte en Berry est devenu important depuis qu'on exhuma ses restes un certain lundi de Pentecôte. On les déposa dans une modeste châsse en bois, mais en 1657, la ville de Bourges fit don d'une châsse en argent. Malheureusement, pendant la Révolution, les reliques furent détruites. Désormais, la châsse est vide.

Jadis, lors des épidémies et autres calamités, la châsse était portée en procession par les habitants. Aujourd'hui, une procession a lieu néanmoins chaque lundi de Pentecôte.

Sur le lieu du martyre, une chapelle a été édifiée. On peut voir, sur le ruisseau nommé le Colin, la passerelle que franchit autrefois le cheval portant Solange et son ravisseur. Certes, ce n'est pas la passerelle du IXe siècle, mais elle est soigneusement entretenue !

Mauricette Vial-Andru

PRIER AU TEMPS DU CORONAVIRUS



En ces temps où nous sommes confrontés, de manière directe ou indirecte, à la maladie, à la mort ou encore aux difficultés économiques, voici deux suggestions pour implorer Dieu.

• Le livre *Prières pour les moments difficiles* d'Isabelle Chevignard (Mame) propose des prières toutes simples pour les situations douloureuses de la vie : lorsqu'un proche est à l'hôpital, quand la solitude pèse, dans une période de chômage...

• Prier Marie pour ceux qui meurent seuls : telle est la proposition des jeunes de la Communauté de l'Emmanuel, qui suggèrent de choisir un créneau de 5 minutes à suivre chaque jour. On peut s'inscrire sur leur site. *S. P.*

@yes_photographe

Fleur Watteau : « La beauté est le sourire de l'âme »

Jeune styliste et étudiante, Fleur Watteau nous parle de sa vision de la mode. Pendant cette crise sanitaire, elle a mis son talent à profit et cousu près de 40 blouses pour les soignants.

Quand on s'appelle Fleur Watteau, et qu'on a pour ancêtre le frère du peintre du XVIIIe siècle Antoine Watteau, on n'a pas besoin de chercher un nom de marque… Pour l'instant, Fleur est étudiante : après un cursus de mode, elle suit un master en école de commerce.

Sa passion pour le vêtement s'est manifestée très tôt : « *J'aimais me déguiser, non pas avec des costumes, mais avec les robes de ma mère…* » Petite fille, elle a également un goût pour le travail manuel. Quand elle doit faire des choix d'orientation post-bac, elle ne se voit pas autre part que dans le secteur du stylisme. En 2016, elle intègre l'Institut supérieur des arts appliqués, dont elle apprécie « *l'absence d'esprit de compétition* ». « *J'y ai appris à la fois la créativité et le savoir-faire technique, avec notamment des cours de dessin, de couture et d'histoire de la mode.* ».

Pendant sa troisième année, Fleur crée sa collection de diplôme *(photo ci-contre)*, qui lui permet de découvrir sa personnalité créative, et ses valeurs : élégance, délicatesse, force, fraîcheur. « *J'aime également faire des clins d'œil historiques dans ce que je réalise, que ce soit dans la coupe, la couleur ou l'inspiration. Je veux transmettre l'image d'une femme qui reconnaît son passé tout en allant vers la modernité* ». Sa collection de diplôme s'articule ainsi autour du lien filial entre une petite fille et sa grand-mère.

Fleur réalise deux de ses stages comme assistante modéliste chez Séraphine puis chez Neuvième Ciel, deux marques de vêtements pour femmes enceintes. « *J'aimerais potentiellement créer ma marque dans ce secteur, car il y a quelque chose à faire… Dans les vêtements pour femmes enceintes, il y a une dimension qui me touche, qui a du sens ; un lien avec la vie. De plus, c'est intéressant au niveau technique, puisque le vêtement suit la transformation du corps de la femme.* »

En 2019, Fleur a intégré le Master « Fashion management » de l'IÉSEG, une école de commerce : « *Après les cours pratiques, je souhaite maintenant mieux comprendre le business de la mode, la stratégie d'entreprise et l'ADN de marque. De plus, c'est riche culturellement, car sur 42 élèves, nous sommes seulement cinq Françaises.* »

Fleur réfléchit au rôle de la mode aujourd'hui, et souhaite que celle-ci apporte des valeurs du féminin : délicatesse, poésie, douceur, beauté. « *Ce qui est beau, c'est ce qui élève l'âme. La beauté, qu'elle soit dans un vêtement ou*

@ andre.laccroche

dans une œuvre d'art, rend heureux. La beauté est le sourire de l'âme ! » L'industrie de la mode donne également matière à réfléchir. « *J'ai suivi cette semaine un séminaire en ligne sur le futur de la mode, organisée par le magazine* Vogue. *La crise du coronavirus suscite une remise en question par rapport au gaspillage d'énergie et de ressources, ainsi que concernant le rythme trop rapide des collections.* »

La foi chrétienne de la jeune femme anime également sa manière de faire : « *J'essaie de réaliser mon travail en tant que chrétienne, à travers mes œuvres et le message que je veux transmettre. En ce moment, je couds une robe de mariée pour la première fois, temps pendant lequel je prie pour les futurs mariés.* »

Depuis le début du confinement, Fleur suit ses cours de management de la mode grâce à un outil de visioconférence. Et puis, elle a été inspirée par une de ses enseignantes d'école de mode, qui réalise des blouses pour un hôpital pendant la pandémie de Covid-19. « *C'est une façon de se mettre au service, tout en restant chez soi. La prof m'a envoyé les indications et le patron – validé par l'hôpital. J'ai cousu les premières blouses avec mes réserves de toile en coton épais* (photo). *Puis l'hôpital nous a envoyé des voiles d'hivernage qui servent habituellement à faire des blouses jetables, mais qu'en ce moment, faute de matériel, le personnel réutilise après les avoir lavées à 60°C…* » Fleur a déjà cousu plus de 40 blouses pour les soignants de l'hôpital de Mantes-la-Jolie, dans les Yvelines.

@watteaufleur

« *Le confinement m'inspire étrangement pas mal de joie,* confie la jeune femme. *Je suis chez mes parents, avec mes trois frères ; c'est l'occasion de resserrer les liens familiaux, dans une ambiance studieuse cependant. On renonce à une vie sociale mais on se concentre sur d'autres choses. Ce que je pensais faire quand « j'aurai le temps », c'est maintenant que je peux m'y mettre : cuisine, projets couture… La période de Pâques a aussi été l'occasion de vivre en Église domestique.* » Un temps de latence qui permettra, qui sait, de faire émerger de beaux projets…

Solange Pinilla

À la maison,

ÉCOUTEZ LES PODCASTS DE *ZÉLIE*

Des rencontres avec des femmes inspirées et inspirantes

À découvrir sur soundcloud.com/magazine-zelie

Valérie Maillot

Claire de Saint Lager

Anne Kurian

Cécile Tête

Bénédicte de Dinechin

Gabrielle Vialla

Photos de g. à d. © Catherine Hamel © Maëlenn de Coatpont © EVER © Coll. particulière © S.Pinilla © Coll. particulière

Les bonnes nouvelles d'avril

© Diocèse de Paris

SOLIDARITÉ Les temps sont durs pour les lieux accueillant du public, qui ont dû fermer à cause du confinement. C'est le cas, entre autres, du Sanctuaire Louis et Zélie Martin à Alençon (Orne). Ayant reçu 30 000 personnes l'année dernière, il évalue ses pertes – des offrandes ou encore des participations des pèlerins –, pour mars et avril, à 20 000 euros. Le Sanctuaire a donc lancé une collecte sur Credofuding, qui dure jusqu'au 23 mai. Pendant cette période de confinement, le Sanctuaire propose méditations, chapelet et messe en direct sur Facebook et en différé sur son site et sa chaîne Youtube. Par ailleurs, le 4 mai, l'émission « Secrets d'histoire » avec Stéphane Bern sur France 3 sera consacrée à sainte Thérèse de Lisieux ; des extraits ont été tournés au sanctuaire d'Alençon.

FORMATION En janvier 2020, la ferme de Genèses, qui accueille des jeunes cherchant leur voie, a ouvert un parcours pour les femmes de 18 à 30 ans. Située en pays charolais dans l'Yonne, cette ferme propose depuis 2015 un programme de plusieurs mois, reposant sur quatre piliers : le travail quotidien à la ferme et un emploi de 5 heures par semaine, la vie collective, la formation humaine et le développement personnel (test talents, chant, marches), la formation professionnelle (interventions sur la vie en entreprise et la recherche d'emploi). L'objectif est de permettre à ces personnes, en situation d'échec ou de doute, de découvrir leurs talents et leur vocation professionnelle. L'association Genèses cherche à se faire connaître auprès des femmes et à trouver des soutiens financiers.

COUPLE En cette période où les couples sont confinés ensemble ou séparément, certains supports sont précieux pour cultiver la relation grâce à des échanges de qualité. C'est pour soutenir la communication de couple que la Maison des familles de Lyon a créé LoveLink, une application mobile gratuite et anonyme. Au programme : des quiz pour mieux se connaître ; des idées de sujets pour dialoguer ; des défis à réaliser seul ou en couple ; des bonnes adresses et bons plans pour prendre soin de la relation. Plus de 2000 personnes ont déjà utilisé l'application.

PAUVRETÉ Les diocèses se mobilisent pour apporter de l'aide aux plus démunis, avec le concours de bénévoles recrutés pour cela. À Paris, 28 paroisses se sont mobilisées pour distribuer des milliers de paniers-repas, en s'approvisionnant auprès de 3 centres gérés par l'association Aurore, et par le collège Stanislas, centre d'approvisionnement mis en place par le diocèse *(photo)*. 20 épiceries solidaires gérées par les Conférences Saint Vincent de Paul sont en cours de réouverture. Par ailleurs, certains lieux hébergent les soignants arrivés en renfort, comme la Maison Massabielle dans le diocèse de Pontoise.

CUISINE Leurs établissements étant fermés depuis le début du confinement, les chefs des brasseries Paul Bocuse à Lyon cuisinent pour des résidents confinés d'Éhpad : terrine de foie gras avec salade et toasts, suprême de volaille avec écrasé de pommes de terre… Les chefs assurent ensuite eux-mêmes la livraison. « *Ce repas, offert par Bocuse, va permettre aux résidents de voir que des gens pensent à eux* », déclare Sœur Marie-Sophie aux caméras de BFM-TV, à la maison de retraite des Petites sœurs des pauvres, soulignant « *l'importance sociale des repas* ». En France, de nombreux chefs ont décidé de cuisiner pour le personnel hospitalier.

Élise Tablé

• À lire sur *magazine-zelie.com* : « Crise du coronavirus : 12 manières d'aider à sa mesure »

LES COURS GRIFFON

Primaire (du CP au CM2) :
COURS PAR CORRESPONDANCE
Cours papier, pas de vidéo. Tarif : 700 € + manuels
Ouverture des inscriptions mi-mai. 500 places.

Collège : COURS EN LIGNE
Vidéos + supports papier. À partir de 29 €/mois
Français, maths, anglais, histoire, latin.
Soutien scolaire, approfondissement, école à la maison.

www.coursgriffon.fr – 01 30 55 02 13

Pensez-vous en 2D ou en 3D ?

© AJE/Shutterstock

Si la plupart des enfants pensent en mots, une petite partie d'entre eux pensent « en films » multisensoriels, et peinent dans un système scolaire où les mots fixes dominent. Chantal Wyseur, facilitatrice Davis, propose une méthode de travail pour aider ces élèves qui pensent en 3D.

Si l'on dit le mot « tigre » à des enfants, beaucoup verront l'image d'un tigre, fixe, en deux dimensions. Mais pour 20% d'entre eux environ, selon Chantal Wyseur, ils voient un tigre en trois dimensions, qui bouge, et qui fait partie d'une scène dont ils sont acteurs. C'est ce qu'elle l'explique dans son livre *Pour ne plus ramer à l'école. Une méthode de travail pour les dys, les haut-potentiel et les autres* (Desclée de Brouwer). Les penseurs en 3D aiment bricoler et construire, ils deviennent souvent photographe, architecte, artiste, électricien ou chirurgien : un métier où une vision en trois dimensions est requise.

Ancien professeur de sciences humaines, Chantal Wyseur aidait les élèves en difficulté en utilisant une méthode appelée Gestion mentale, qui permet notamment de découvrir si l'on est auditif ou visuel. Cependant, elle remarquait que « *la plupart des élèves en profonde difficulté accédaient d'abord au sens par le mouvement, le ressenti et le toucher* ». En 2008, elle a découvert la méthode Davis, fondée par l'Américain Ronald Davis, qui distingue deux types de pensée : la conceptualisation verbale et la conceptualisation non verbale. Selon lui, les personnes dyslexiques pensent uniquement en images mentales multisensorielles en trois dimensions, jusqu'à 14 ans pour certains, et ils gardent cette façon de penser en première approche toute leur vie. Cette manière de comprendre est à la fois un don, et la cause de leurs problèmes scolaires, dans un système dirigé par les « penseurs en mots ».

Se reconnaissant dans cette théorie, Chantal Wyseur est devenue facilitatrice Davis. Le programme de trente heures de travail proposé par la méthode Davis a pour objet de permettre à la personne concernée par la dyslexie moyenne à sévère de trouver la position de son « *œil de l'imagination* », qui cherche à capter une information en 3D depuis une source d'information en 2D. Quand ses sens recueillent ainsi des informations contradictoires, cette personne entre en désorientation, modifie ses perceptions et atteint un seuil de confusion. La méthode Davis permet alors au dyslexique d'apprendre à provoquer et à interrompre ses désorientations.

Ce n'est pas la méthode Davis que Chantal Wyseur propose dans ce livre, mais sa « méthode 1-2-3 », pour les penseurs en 3D dont la difficulté est légère à moyenne. Cette approche, basée uniquement sur son expérience et non testée scientifiquement, a été élaborée « *en voyant des enfants en grande difficulté de lecture et d'écriture, et/ou de calcul, faire des progrès phénoménaux après être sortis du stress et avoir modelé, avec de la pâte, les lettres de l'alphabet et les chiffres* ». Pour sortir de leurs difficultés, il leur faut, après avoir fait ce modelage – avec de la pâte à modeler blanche de préférence –, repartir de la pensée en 3D pour arriver à la pensée en 2D demandée à l'école.

Trois zones sont alors distinguées dans le système 1-2-3. Dans la zone 1, celle du film multisensoriel, la personne est dans le « je » : « *Je vis ou revis en imagination l'information, avec son cortège de sensations et d'émotions, je suis dans la scène en acteur* ». Dans la zone 2, la personne verbalise : « *Je me parle dans la tête ou à haute voix* ». Dans la zone 3, celle des images fixes, la personne prend la photographie d'une image, d'un objet ou d'un mot et visualise une image fixe en 2D sur son écran mental – qu'elle peut imaginer au niveau de son front ou du plafond.

Si la personne passe de la zone 1 à la zone 3, elle va ressentir, zoomer sur un détail, photographier l'ensemble, puis emmagasiner les informations intuitivement, mais sans pouvoir les communiquer ; son fonctionnement va être atemporel (sans temporalité) et asocial (sans les autres).

En passant du 2 au 3 sans le 1, l'élève sera en mode « perroquet » : il répétera l'information sans être présent à ses mots ; il apprendra du par cœur en sons, sans comprendre ce qu'il étudie ; il sera coupé de ses émotions.

Le chemin adéquat pour réussir sa scolarité sera, selon Chantal Wyseur, de passer de 1 à 2, puis à 3 : du ressenti au verbal, puis à l'image fixe maîtrisée. Ce fonctionnement, temporel et social, donne confiance à l'élève. C'est cette méthode de travail que décrit le livre de Chantal Wyseur, pour tout âge. Elle pourrait être une piste intéressante pour les jeunes dyslexiques, à haut potentiel ou ayant un trouble du spectre autistique.

Élise Tablé

Covid-19 : Marie-Pierre, infirmière, raconte

Lorsque nous interviewons Marie-Pierre ce jour-là, elle est rentrée le matin chez elle après 24 heures de garde au bloc opératoire de la salle de naissance de l'hôpital où elle travaille, dans la région Centre-Val-de-Loire.

Mais depuis le début du confinement le 17 mars en raison du Covid-19, cette infirmière spécialisée en bloc opératoire est devenue avant tout infirmière en réanimation. « *J'ai réappris un métier !* », raconte cette soignante pétillante de 54 ans, mariée et mère de quatre grands enfants. Infirmière depuis une trentaine d'années – dont neuf ans de congé parental –, elle a vu l'hôpital changer de visage ces dernières semaines. « *D'habitude, le bloc opératoire comprend neuf salles. Une seule d'entre elles fonctionne toujours, pour les urgences. Comme notre service peut s'occuper de patients ayant des respirateurs, notre salle de réveil de 10 lits en* open space *a été transformée en salle de réanimation supplémentaire !* » Les gardes y durent 12 heures.

À la perspective de travailler en réanimation, avec des gestes qu'elle n'a pas faits depuis très longtemps, Marie-Pierre a été angoissée : « *La nuit avant d'entrer en « réa Covid », j'ai fait une nuit blanche. C'était la première fois que j'avais peur de soigner ! Je devais faire un métier nouveau, avec une composante de mort qui rôdait partout : dans les médias, dans les familles… Le premier jour, nous nous sommes serrés les coudes, avec les infirmières du bloc, les aide-soignants, les médecins anesthésistes devenus médecins réanimateurs… On a réappris les gestes.* » Une aide-soignante, qui s'était portée volontaire pour le service de réanimation Covid, lui a ainsi réexpliqué les soins de la toilette au patient, que Marie-Pierre ne fait pas en bloc opératoire d'habitude. « *Elle m'a dit : « Quand je fais la toilette au lit du patient alité et intubé, je lui parle. Qu'il m'entende ou non, c'est bien une personne que je soigne et non pas un cas, Covid ou pas ». J'ai trouvé cela très humain.* »

© Coll. particulière

La tenue des soignants a également évolué : « *Nous portons une tunique qui va de la capuche aux chevilles, des gants scotchés à ta tenue, des surchaussures, des sur-lunettes, un masque bec-de-canard hermétique - dans lequel on respire moins facilement -, et un tablier qu'on change à chaque soin. Nous sommes presque effrayants ! Nous avons très chaud, donc nous faisons des gestes plus lents au fur et à mesure du temps. Nous mettons un temps fou à nous habiller et à nous déshabiller, car il ne faut pas toucher notre peau. Nous prenons aussi une douche avant de rentrer.* »

En revenant chez elle, Marie-Pierre fait très attention aux gestes barrière – lavage des mains, poignées nettoyées, vêtements changés, peu d'échanges de paroles – et met une distance avec son mari et ses enfants, à table et dans les gestes. Certaines de ses collègues vivent seules afin d'être sûres de ne pas contaminer les leurs.

L'hôpital reçoit heureusement du soutien : « *Des entreprises ont offert des tuniques. Nous avons reçu des pizzas, des bières ou du vin de la part de restaurateurs et de commerçants. Pour Pâques, un pâtissier a donné une centaine de macarons. Nous avons aussi eu des visières en papier transparent créées avec une imprimante 3D, et des dessins d'enfants.* » Marie-Pierre a été touchée par les applaudissements aux fenêtres, mais elle est à présent partagée : « *Ce que nous faisons maintenant, nous l'avons toujours fait, avec un manque de moyens, et ce n'est qu'aujourd'hui qu'on le voit et qu'on nous applaudit.* »

Après cinq semaines en réanimation Covid - cette interview a été faite le 21 avril -, Marie-Pierre n'a plus les peurs du début, mais commence à trouver cette période longue : « *J'aimerais retrouver mon métier habituel, mes patients au bloc, les visiteurs à l'hôpital, la cafétéria ouverte ! Que la vie revienne !* »

Dans cette atmosphère si particulière, Marie-Pierre a été émue par l'échange avec une dame de 50 ans qui allait être extubée et avec laquelle elle a réussi à communiquer : « *Grâce à une ardoise avec des lettres, elle nous a posé ces trois questions : « Ai-je le Covid ? Vais-je bien ? Où suis-je ? » Car ce n'est pas rien de se réveiller au milieu de gens intubés et de personnes vêtues comme des cosmonautes, dans le bruit des alarmes ! » J'ai pu la rassurer. J'ai ressenti de la joie, car cela m'a rappelé pourquoi je fais ce métier : pour aider les patients à trouver un brin de vie dans une santé défaillante.* »

Comme en temps normal, Marie-Pierre est soutenue par sa foi en Dieu : « *Je demande au Seigneur de me guider, de m'inspirer, notamment dans la façon dont je prends le temps d'accueillir les malades, car le soin technique prend vite le relais. En face d'une femme qui allait mourir, et que son mari était venu voir la veille sans pouvoir l'embrasser, j'ai prié en silence pour elle.* »

Selon Marie-Pierre, cette pandémie nous apprend à « *apprécier les prochaines 24 heures, car la vie est un beau cadeau* ». D'ailleurs, demain, elle ira avec ses enfants animer la messe radiodiffusée de sa cathédrale. Malgré la souffrance et la mort, chaque jour est une grâce.

Solange Pinilla

MOINS D'ÉCRANS, PLUS D'AUTONOMIE (3/3)

Écrire à la main

Pexels CC

Alors qu'il est de plus en plus rare d'avoir l'occasion d'écrire à la main depuis la généralisation du digital, tracer des mots sur une feuille est pourtant important pour entretenir sa motricité fine, ses capacités de lecture et communiquer avec sa singularité et ses émotions. Agnès Daubricourt, graphologue et graphothérapeute en région parisienne, auteur de « Jeux d'éveil à l'écriture » (Eyrolles), répond à nos questions.

Zélie **: Depuis l'arrivée du numérique dans les foyers, il y a une vingtaine d'années, l'usage de l'écriture manuscrite a beaucoup évolué. Comment décririez-vous ce changement, en France ?**

Agnès Daubricourt : Le numérique est fantastique car il est rapide, immédiat, rapidement efficace. C'est très séduisant ! L'écriture manuelle est plus exigeante ; elle met du temps à se stabiliser, à trouver sa forme, sa personnalité. Mais par son exigence de « pas à pas » et d'entraînement, elle participe au processus cérébral de prise de recul qui permet de résister à ses réponses impulsives – la maturation de ce processus est lente au cours du développement de l'enfant et de l'adolescent, d'où l'intérêt et l'avantage de l'éduquer et de l'exercer régulièrement à l'école.

La mode du *bullet journal* aide certains à se réapproprier un peu l'écrit, mais beaucoup d'adultes n'écrivent plus à la main, tant c'est pratique et rapide d'utiliser le téléphone-qui-fait-tout – appareil photo, agenda, réveil, chronomètre, calculatrice, listes de tâches, applis diverses… – et n'ont plus le réflexe papier-crayon – sauf parfois encore pour les courses, les cartes postales, les petites notes prises lors de conversations téléphoniques. On peut dire que ce changement va dans le sens de la facilité et de l'immédiateté mais moins dans celui de la réflexion et de l'élaboration.

Pourquoi est-il si important d'écrire à la main, sur du papier ?

L'écriture est un acte typiquement humain : seul l'être humain écrit ! Le cerveau fonctionne à plein régime et active de nombreuses zones cérébrales quand on écrit à la main : zones motrices, sensorielles, en rapport avec le langage, avec la vision… Tracer des lettres manuellement est plus difficile mais aide à mieux identifier les mots, les lire plus facilement, les mémoriser plus vite.

C'est une école de discipline, d'intégration sociale. Lorsque l'écriture est maîtrisée, des portes sont ouvertes. C'est un outil d'évolution. C'est aussi un geste de personnalisation – contrairement au stéréotype et à l'uniformisation de l'écriture par ordinateur, SMS, texto… Regardez comme les personnes qui ne savent pas écrire se sentent gênées. Écrire et savoir écrire contribue à faire entrer l'enfant de plus en plus dans « le monde des grands ».

Que perd-on lorsque l'on n'écrit plus manuellement ?

On perd déjà l'habitude et l'habileté d'écrire, car c'est quelque chose qui s'exerce ! Motricité et coordination sont donc impactées. La lecture et la compréhension des textes écrits peuvent être moins fluides également.

L'enfant a besoin de pratiquer régulièrement pour automatiser le geste. S'il écrit peu ou pas, il perd cette capacité d'avoir un outil humain efficace pour communiquer. Il faut exclure de cette analyse les personnes qui ont des soucis d'automatisation du geste, comme les dyspraxiques ; le passage à l'ordinateur peut être une solution de « dernier recours », quand on a tout essayé, quand un enfant n'arrive pas du tout à entrer dans l'écriture et à automatiser le geste de l'écriture et que le diagnostic (dyspraxie par exemple) le suggère, voire l'impose.

Aux États-Unis et en Finlande, les enfants apprendraient de moins en moins à écrire en attaché (cursives) mais en script (lettres d'imprimerie). Quels sont les avantages de l'écriture cursive ?

L'écriture cursive est fluide, elle demande très peu de levées de plume car on lève son crayon seulement devant les lettres rondes (« a », « c », « d », « g », « o », « q ») ou après le « s ». Elle est plus logique car elle est comme l'écriture parlée – alors que le script correspond davantage à une écriture épelée, sans lien entre les lettres, ou à une écriture lue, celle des livres. Avec le script, une fois levé son crayon à chaque fin de lettre, il peut être plus difficile pour les yeux de se repositionner au bon endroit : ni trop loin, ni trop près, ni trop haut, ni trop bas par rapport à la lettre précédente… L'écriture attachée évite aussi les inversions b/d, p/q.

Pxhere.com CC

> Chaque « système écriture/scripteur » est unique.
> *Adeline Eloy*

Que faire pour entretenir, à nous adultes, la capacité à écrire à la main ?

L'écriture est l'instrument de la pensée, elle sert à communiquer, c'est notre porte-parole, et elle a une fonction culturelle. Nous écrivons souvent plus rapidement avec nos tablettes, ordinateurs, téléphone et surtout maintenant beaucoup de messages se font en vocaux. L'important n'est pas forcément de continuer à écrire beaucoup – surtout pour le travail – mais de continuer à écrire un peu : « brouillonner », griffonner, dessiner pour se détendre, écrire dans un petit carnet ses notes personnelles ou collecter des citations intéressantes, faire ses listes de courses à la main. Il est important de garder le contact avec l'écrit car c'est un instrument de communication, mais il n'y a pas obligation, comme chez l'enfant, à l'entretenir aussi assidûment...

Qu'est-ce qui influence la façon singulière dont chacun écrit ?

Plusieurs choses interviennent : notre tempérament déjà, de façon prédominante, dirais-je. Nous apprenons tous à écrire à peu près avec le même modèle scolaire et malgré tout, chacun de nous a une écriture vraiment unique et bien différente de celle de son voisin !

Nos émotions aussi influencent notre façon d'écrire : sentiment de sécurité, joie, exubérance, noire colère, grande tristesse, énervement... Notre écriture le manifeste assez bien !

Les éléments extérieurs entrent enfin en jeu : le froid, le chaud, la faim, le support, le stylo, le lieu dans lequel on écrit – dans un train par exemple, l'écriture sera cahotante ou tremblotante ! –, la santé, les médicaments, l'alcool, les stupéfiants...

Quels principaux conseils donneriez-vous aux parents pour accompagner leurs enfants dans l'écriture manuscrite ?

Apprendre à écrire, c'est long ! Il faut donc être patient avec un enfant qui apprend et ne pas dramatiser, l'écriture peut évoluer favorablement alors qu'on ne s'y attendait pas. Les maladresses sont normales au début et diminuent au fur et à mesure.

Je conseille la motricité libre chez les tout-petits – le quatre pattes notamment – pour intégrer au maximum les réflexes archaïques, beaucoup de manipulations, les jeux qui favorisent la coordination visuo-motrice, la précision, la concentration, la motricité fine et globale. Pour les plus grands, leur apprendre le « code de la route » de l'écriture, leur laisser le temps de l'intégrer tout en les guidant. Ensuite, beaucoup d'encouragement car « *la maîtrise de l'écrit est un des apprentissages les plus difficiles que l'homme ait à réaliser* » (Dr Wettstein-Badour).

En quoi consiste votre métier de graphologue et graphothérapeute ?

La graphologie croit que le geste graphique est expressif – comme une « carte d'identité » de la personne. Elle décrit le caractère et la personnalité de quelqu'un au travers de l'analyse de son écriture, justement parce que l'écriture est éminemment personnelle.

La graphothérapie est une rééducation de l'écriture, un soin apporté à une écriture « déficiente » qui n'est pas satisfaisante pour celui qui écrit : trop petite, trop grosse, trop crispée, trop rigide, trop lente, etc.

L'approche du graphologue-graphothérapeute est dynamique et globale, basée sur une connaissance approfondie de l'acte d'écrire. La méthode et les pratiques facilitent tout ce qui va permettre à l'écriture d'évoluer favorablement, en fonction de la personne elle-même. Chaque « système écriture/scripteur » est unique. Toutes les rééducations seront donc différentes !

Propos recueillis par Élise Tablé

Zélie

Articles, citations, jeux-concours...

Rejoignez les lectrices de *Zélie* sur Facebook et Instagram

@magazine.zelie magazine.zelie

Libérer sa puissance féminine

Déployer les potentialités du féminin et favoriser l'équilibre entre valeurs du féminin et du masculin en soi-même est un chemin pour être une femme qui rayonne.

Symboliquement, on distingue des valeurs du masculin (contrôle, force, distance...) et celles du féminin (réceptivité, douceur, sensualité...). On retrouve ces polarités notamment dans le *yin* et le *yang* chinois ou dans l'*anima* et l'*animus* de Carl Jung. Bien sûr, cela ne signifie pas que les femmes doivent être des caricatures du féminin, ni les hommes du masculin. Au contraire, c'est dans l'équilibre entre ces deux pôles que l'on devient plus rayonnant.

Cela étant, le féminin s'incarne particulièrement dans les femmes – mais aussi dans les hommes bien sûr *(lire aussi « Aux fondements de la collaboration homme-femme », Zélie n°29)* -, et il y a peut-être des potentialités du pôle féminin symbolique à développer en nous. La société et surtout la vie professionnelle valorisant davantage des qualités du masculin symbolique − action, rationalité, performance... −, les femmes – et les hommes – ont un rôle à jouer pour mettre davantage en valeur les valeurs du féminin.

Étant donné que pour changer le monde, il faut commencer par changer soi-même, un travail personnel peut être intéressant pour explorer ces potentialités féminines − si ce n'est déjà le cas −, afin d'être plus vivante et rayonnante. On peut noter que les hommes pourraient faire le même parcours pour ne pas être, par exemple, des caricatures d'hommes hyper-masculins, mais équilibrés, entre extériorité et intériorité notamment.

La conférencière et coach de vie Marie-Laure Will, dans son livre *Déployer sa puissance de femme*, propose un parcours de neuf mois pour « *libérer ses 9 énergies essentielles* ». Si l'anthropologie sur laquelle elle s'appuie n'inclut pas le Dieu créateur mais valorise davantage la « *terre mère* », ses propos restent particulièrement pertinents d'un point de vue humain.

Pour chaque composante identifiée par Marie-Laure Will, on peut évaluer si l'on a un profil de la valeur plutôt féminine ou masculine, en tout cas actuellement. Si vous êtes dans le bon équilibre (4/10 à 6/10 par exemple) pour telle ou telle valeur, concentrez-vous sur celles où il y a une tendance excessive. Bien sûr, il ne s'agit là que des suggestions. Chaque femme est unique et a sa propre personnalité et ses potentialités.

Wellington Cunha/Pexels CC

1. Équilibre réceptivité-contrôle. La réceptivité, énergie du féminin, consiste à ressentir dans son corps, à écouter en profondeur, à s'autoriser à recevoir et à lâcher prise. Il faut d'abord être reliée à ses désirs profonds pour canaliser son énergie et agir avec justesse. La polarité du masculin correspondante est le contrôle, nécessaire pour garder un cap, mais dont la tendance extrême est d'arriver à tout contrôler et à se sentir responsable de tout.

Si vous sentez que vous êtes trop dans le contrôle (exemple : 2/10 de réceptivité), vous pouvez commencer la journée par 10 minutes de respiration lente ; ou par écouter de la musique relaxante avec un casque, sans rien faire d'autre ; prendre le temps d'écouter les personnes qui vous entourent. Si au contraire votre réceptivité est excessivement élevée (8/10) et que vous êtes hypersensible, on pourrait vous suggérer, par exemple, de davantage écrire vos valeurs et vos objectifs et planifier vos journées.

2. Équilibre douceur-force. La douceur, qui est du côté du principe féminin, crée un champ de détente et de bien-être. Elle est l'expression de la sagesse et de la paix. La polarité opposée est la force, qui peut être utile pour relancer le mouvement, apporter une nouvelle dynamique ou motiver.

Si vous êtes en mode « bulldozer » (exemple : 2/10 de douceur) et que vous voulez cultiver la douceur dans votre vie, prenez le temps de faire des gestes conscients ; par exemple, en hydratant votre peau après la douche avec une crème, en vous regardant face au miroir. Parler avec douceur désamorce également les tensions.

Si au contraire vous êtes plutôt trop douce (9/10 par exemple), et que vous ne défendez pas vos intérêts et vos souhaits, développez votre tonicité et répétez la phrase : « *Ma force est mon action* », comme le propose Marie-Laure Will.

3. Équilibre sensualité-distance. La sensualité se rapporte à ce qui est vivant, fougueux et sauvage ; elle n'est pas forcément reliée à un acte sexuel ! Il s'agit de la joie d'être bien dans son corps, du plaisir de vivre et de goûter, de rayonner autour de soi. La polarité opposée est la distance, c'est-à-dire l'éloignement entre soi et quelqu'un d'autre, ou avec soi-même ; elle permet d'avoir du recul sur les personnes et les situations.

Si vous mettez beaucoup de distance – parfois à cause de blessures vécues –, consacrez du temps à prendre soin de vous et de vous sentir belle, par exemple en mettant des bijoux ou en cherchant quelles couleurs vous vont le mieux ; avec votre conjoint, donnez-vous plus souvent la main ou écrivez-vous des lettres d'amour.

Si à l'inverse vous êtes excessivement dans la sensualité, dans le but de chercher sans cesse l'approbation ou la reconnaissance, vous pourriez essayer de développer votre estime de soi, par exemple en vous regardant dans le miroir et en vous complimentant sincèrement.

4. Équilibre compassion-esprit critique. La compassion, énergie du féminin symbolique, est proche de l'empathie, qui permet de se mettre en mouvement vers l'autre, de faire confiance et d'aimer véritablement. La polarité du masculin symbolique est l'esprit critique ; elle analyse la logique et l'authenticité d'une parole ou d'un comportement.

Si vous privilégiez le discernement critique au détriment de l'affectif, essayez de comprendre comment vivent les personnes autour de vous, quelle est leur réalité, afin d'ouvrir davantage votre cœur.

Mais si vous êtes dans la compassion de manière excessive, vous laissant submerger par les émotions de l'autre et voulant à tout prix le sauver, dites : « *Je reviens vers moi dans un esprit critique* ».

Pixabay CC

5. Équilibre lien-indépendance. Pour Marie-Laure Will, le lien consiste à prendre soin et à être en relation, dans la chaleur et la force de vie entre les personnes. La polarité opposée est l'indépendance, qui se situe davantage dans l'autonomie et la réalisation personnelle.

Si vous êtes une personne hyper-indépendante (2/10 d'énergie du lien par exemple), voire indifférente aux autres, pensez à appeler vos amies et des membres de votre famille plus régulièrement, de façon désintéressée.

Si vous êtes dans la tendance extrême du lien (8/10), dans la fusion voire dans la dépendance affective, apprenez à développer votre sentiment d'indépendance, à apprivoiser la solitude. Par exemple en prenant le temps, seule, de faire une activité qui vous ressource.

6. Équilibre intuition-logique. L'intuition comme énergie du féminin est une connaissance immédiate qui ne recourt pas au raisonnement, un « sixième sens », grâce aux émotions et sensations. La polarité du masculin est la logique, qui cherche à expliquer mécanismes et stratégies.

Une personne hyper-analytique, qui rationalise tout, est invitée à se faire confiance. Un petit exercice : s'interroger sur l'heure exacte qu'il est, sans mentaliser, puis vérifier. On peut aussi laisser de la place dans son agenda pour moins planifier et accueillir son intuition.

Une personne qui ne suit que son intuition et n'est pas assez dans la construction, peut répéter la phrase : « *Je fais appel à ma logique pour gérer toute situation* ».

7. Équilibre souplesse-structure. La souplesse est une manière d'accepter que les choses ne se passent pas comme prévu, de s'adapter aux personnes et de se remettre en question. La polarité opposée est la structure, pour construire et innover.

Si vous êtes excessivement dans la structure (2/10 de souplesse par exemple), ayant de grandes difficultés à faire des compromis, à changer d'idée ou de programme, faites-vous aider éventuellement concernant les blessures que vous essayez de protéger par votre rigidité ; apprenez à accueillir l'autre tel qu'il est et à le laisser libre ; développez votre souplesse corporelle par des étirements.

Si vous êtes trop souple (8/10), que vous acceptez tout et vous adaptez sans rien dire, vous pouvez mieux faire respecter vos intérêts en exprimant clairement vos besoins.

8. Équilibre lenteur-vitesse. La valeur de lenteur du côté du féminin symbolique est une façon de prendre le temps de s'arrêter, de vivre, de contempler – et on pourrait ajouter : de prier. Du côté du masculin symbolique, cette valeur est la vitesse, où priment l'optimisation du temps, la performance et l'activité, qui permettent d'avancer.

Une personne trop « speed » (2/10 de lenteur par exemple), qui veut sans cesse gagner du temps et dont l'hyperactivité fatigue son entourage, peut prendre une pause de 10 minutes par jour pour respirer, écouter les bruits environnants ou lire un bon livre.

Une personne trop lente (8/10 par exemple), touchée par l'apathie et la paresse, attendant que les choses soient faites par les autres, peut écrire et visualiser un programme détaillé de ses activités.

9. Équilibre perméabilité aux émotions-mental. La perméabilité aux émotions est la capacité à être connectée à ses émotions de joie, amour, tristesse, peur ou colère, et donc également à sa sensibilité et à son environnement. La polarité opposée est le mental, qui calcule et réfléchit cérébralement.

Si vous êtes hyper-rationnelle, accueillez davantage vos sensations et vos émotions et n'ayez pas peur de montrer celles-ci. Chaque soir, notez sur un carnet plusieurs émotions ressenties dans la journée, par exemple en lisant ou en regardant un film, situations où les émotions « sortent » plus facilement.

Si vous êtes hyper-émotive, avec des réactions disproportionnées que vous n'arrivez pas à recycler, répétez cette phrase conseillée par Marie-Laure Will : « *Je demande à mon mental de m'aider à comprendre la situation* ».

Il est possible que vous ayez déjà trouvé un équilibre entre réceptivité et contrôle, ou encore entre lenteur et vitesse. Les deux valeurs sont nécessaires ! Passer du « *ou* » au « *et* » est la porte de sortie de bien des tensions. Ce ne sont que des propositions. Soyez libres, soyez vous-même !

Solange Pinilla

Le message de Jeanne d'Arc

La vie de Jeanne la Pucelle parle d'elle-même. Brève et intense, elle nous montre que la « bergerette » – comme l'on disait au XVe siècle – n'est devenue l'héroïne d'une épopée militaire qu'en faisant confiance aux voix venues de Dieu.

Lenepveu/Wikimedia commons CC

Quand Jeanne d'Arc est-elle entrée dans l'Histoire ? « *On dit qu'une pucelle est passée par la ville de Gien, qui se rend auprès du noble dauphin pour lever le siège d'Orléans et pour conduire le Dauphin à Reims pour qu'il soit sacré.* » C'est Jean, dit le Bâtard d'Orléans, cousin du roi Charles VII, qui écrit cela en mars 1429. Il dirige la ville assiégée par les Anglais, à la frontière entre la partie nord de la France, occupée par l'ennemi anglais allié aux Bourguignons, et la partie sud, toujours fidèle au « *gentil Dauphin* ». Orléans est donc une place stratégique. Charles VII, fils de Charles VI le Fol, vit en exil depuis le traité de Troyes qui, en 1420, a réuni les couronnes de France et d'Angleterre sur la tête du jeune Henri VI ; Charles est retiré à Chinon.

Pour Régine Pernoud, historienne médiéviste française – fondatrice et directrice du Centre Jeanne-d'Arc d'Orléans entre 1974 et 1985, et auteur de plusieurs livres sur Jeanne, dont celui, écrit avec Marie-Véronique Clin, intitulé *Jeanne d'Arc* (Fayard) –, les mots du Bâtard d'Orléans représentent l'apparition de la jeune fille dans le destin commun de la France, en cette sombre période de la guerre de Cent ans.

Mais qui est-elle, celle que de son vivant on n'appela pas Jeanne d'Arc mais Jeanne la Pucelle ? Pour connaître son enfance, il a fallu attendre son procès en nullité de condamnation, où en 1456, de nombreux habitants de Domrémy, village natal de Jeanne, furent interrogés *(voir aussi l'article sur les procès de Jeanne d'Arc, pages 17-18)*. Fille d'Isabelle Romée et de Jacques d'Arc, Jeanne est née en 1412, probablement le 6 janvier, dans ce village à la frontière du duché de Lorraine. Elle est baptisée quelques jours plus tard en l'église de Domrémy. Son amie Hauviette témoignera : « *Jeanne était bonne, humble et douce fille. (...) Elle s'occupait comme le font les autres jeunes filles, elle faisait les travaux de la maison et filait, et quelquefois – je l'ai vue –, elle gardait les troupeaux de son père.* » Celui-ci était laboureur, c'est-à-dire qu'il possédait son champ, et il avait sa propre maison – que l'on peut visiter de nos jours.

À l'âge de 13 ans, elle entend pour la première fois, dans le jardin de son père, des voix venant de l'archange saint Michel, puis de sainte Catherine d'Alexandrie et sainte Marguerite d'Antioche. Ces voix lui parleront régulièrement jusqu'à la fin de sa vie, six ans plus tard... Le procès de Poitiers, pendant lequel elle sera interrogée avant de partir délivrer Orléans, rapportera ses propos : « *Une voix s'était manifestée à elle, qui lui dit que Dieu avait grand pitié du peuple de France et qu'il fallait qu'elle-même, Jeanne, vînt en France. En entendant cela elle avait commencé à pleurer ; alors la voix lui dit qu'elle aille à Vaucouleurs et que là elle trouverait un capitaine qui la conduirait sûrement en France et auprès du roi, et qu'elle n'ait doute. Et elle avait fait ainsi.* »

Jeanne partit donc en mai 1428 à Vaucouleurs, ville fidèle au roi en plein territoire tenu par les Anglais, rendre visite à Baudricourt. Ce n'est que neuf mois plus tard que Baudricourt, de guerre lasse, consentit à lui donner une escorte pour aller voir Charles VII à Chinon.

Après neuf jours et dix nuits de chevauchée entourée de six hommes, vêtue d'habits masculins – pour monter plus facilement à cheval et protéger sa virginité, « *ses chausses bien serrées et liées* », précise Régine Pernoud –, Jeanne arrive au château de Chinon. Notons que Jeanne était si lumineuse qu'elle imposait le respect. Les hommes qui l'accompagnaient ces jours-là affirmèrent que jamais ils n'avaient eu envers elle « *mouvement charnel* ». « *J'étais enflammé par ses paroles et par un amour pour elle divin à ce que je crois* », dit l'un d'eux. Ce ne sera pas le cas dans les

Lenepveu/Wikimedia commons CC

prisons anglaises où Jeanne affirme qu'un soldat a voulu la violer.

À Chinon, elle rencontre celui qu'elle appelle « *le dauphin* », puisque pour elle, tant qu'il n'a pas été sacré à Reims, il n'est pas un roi accompli. « *Gentil Dauphin, j'ai nom Jeanne la Pucelle et vous mande le Roi des Cieux par moi que vous serez sacré et couronné dans la ville de Reims et vous serez lieutenant du Roi des cieux qui est Roi de France.* » Le roi dira que Jeanne lui avait dit un secret que personne ne pouvait savoir, si ce n'est Dieu ; c'est pourquoi il avait grande confiance en elle. Cependant, avant de lui confier une maison militaire pour reconquérir son royaume perdu, il l'envoie à Poitiers pour la faire examiner et interroger par des gens d'Église.

Cela y est, Jeanne devient chef de guerre : à Tours, une armure, un étendard et un pennon sont confectionnés pour elle ; à Blois, elle retrouve l'armée royale. Le 29 avril 1429, elle entre en triomphe dans Orléans aux côtés de Jean le Bâtard, par la porte de Bourgogne, non tenue par les Anglais. « *Vinrent la recevoir d'autres gens de guerre, les bourgeois et bourgeoises d'Orléans, portant grand nombre de torches et faisant telle joie comme s'ils avaient vu Dieu descendre parmi eux* », raconte le rédacteur du *Journal du siège d'Orléans.*

Quelques jours plus tard, c'est la prise de la bastide Saint-Loup, située à l'extérieur de la ville ; puis, après une sommation, Jeanne, son étendard toujours à la main, prend avec ses hommes d'armes d'autres bastides aux Anglais. Pour cette dernière bastide des Tourelles, Jeanne se montre comme bien souvent plus persévérante que les hommes. Alors que le Bâtard d'Orléans, découragé, dit qu'il va donner l'ordre de se replier dans la cité, Jeanne répond aux hommes qui se battent depuis le matin : « *Reposez-vous un peu, mangez et buvez* ». Puis à nouveau l'armée de la Pucelle s'assemble et prend la bastide, qu'abandonnent les ennemis. On chante un *Te Deum*. Le lendemain, dimanche 8 mai, les Anglais lèvent le siège. Là où d'autres avaient échoué, Jeanne a réussi à galvaniser les troupes et à libérer Orléans ; pour les fidèles de Charles VII, c'est le signe évident de sa mission divine.

C'est ensuite la « campagne de Loire » : l'armée va déloger l'ennemi des places où il est encore installé, de façon à garantir ses propres arrières lorsqu'elle s'engagera sur la route de Reims. Ce sont les prises de Jargeau, Meung-sur-Loire, Beaugency, et la bataille de Patay, victoire en rase campagne.

Puis c'est la route vers Reims avec Charles VII pour le sacre, en territoire anglais. La prise de Troyes est difficile, mais Châlons-sur-Marne se rend plus rapidement.

Le 17 juillet 1429, Charles est sacré roi de France à Reims. Après l'hommage prêté par l'archevêque et les pairs, Jeanne s'agenouille devant le roi en pleurant d'émotion : « *Gentil Roi, ores est exécuté le plaisir de Dieu qui voulait que je lève le siège d'Orléans et que je vous amène en cette cité de Reims recevoir votre saint sacre en montrant que vous êtes vrai roi et celui auquel le Royaume doit appartenir.* »

Les mois qui suivront seront désormais plus sombres. « *Tandis que Jeanne ne songe qu'à mettre à profit le mouvement d'enthousiasme et à utiliser la forte armée qui se trouve réunie, le roi, lui, n'a qu'en tête négociations et trêves* », raconte Régine Pernoud. En septembre, Jeanne ne parvient pas à reprendre Paris occupé par les Anglais. Le siège de La Charité-sur-Loire échoue également. Passant l'hiver à Sully-sur-Loire notamment, Jeanne tente ensuite de reprendre Compiègne. Mais elle est abandonnée par le capitaine de la garde qui fait fermer la porte de la ville, par peur de perdre la place forte. Jeanne est donc faite prisonnière par un lieutenant de Jean de Luxembourg, un Bourguignon, le 23 mai 1430. « *Je durerai un an, guère plus* », avait-elle dit. Charles VII ne fit rien pour essayer de délivrer celle qui l'avait menée au sacre.

Emmenée à la forteresse de Clairoix puis au château de Beaurevoir, appartenant au comte Jean de Luxembourg, elle tente, en vain, de s'échapper de la tour du donjon. Régine Pernoud et Marie-Véronique Clin font l'hypothèse que si la Pucelle n'a été vendue aux Anglais qu'au bout de quatre mois, c'est grâce à Jeanne de Béthune, la femme du comte, et à la tante de celui-ci, qui manifestèrent de la sympathie envers la jeune fille.

Pendant ce temps, les clercs de l'Université de Paris et son ancien recteur devenu évêque de Beauvais, Pierre Cauchon, ralliés à la cause anglaise, n'ont qu'un souhait : juger et condamner Jeanne pour hérésie. Leur but est de discréditer ainsi le sacre de Charles VII et sa légitimité. Pierre Cauchon, après avoir rencontré le régent anglais le duc de Bedford et le jeune roi d'Angleterre Henri VI, convient avec le duc de Bourgogne et Jean de Luxembourg des conditions d'achat de la prisonnière. Jeanne sera achetée 10 000 livres par les Anglais. Elle est transférée au château de Bouvreuil, tout près de Rouen.

C'est là qu'elle va passer les cinq derniers mois de sa vie, des fers à chaînes aux pieds, gardée par des geôliers anglais, qui la traitaient de « *paillarde* » ou encore de « *putain des Armagnacs* ». Mais Jeanne garde sa force d'âme : « *Souvent ils se moquaient d'elle, et elle le leur reprochait* », racontera l'huissier Jean Massieu.

En effet, au terme de longs mois de procès, Jeanne est jugée apostate et schismatique de façon totalement injuste, et condamnée à être brûlée sur la place du Vieux-Marché à Rouen. C'était le 30 mai 1431. Jeanne avait 19 ans.

Les années qui suivront amèneront Charles VII à reconquérir le territoire occupé par les Anglais, notamment la Normandie, si bien qu'on l'appellera « Charles le Victorieux ». Le sacrifice de Jeanne n'avait pas été inutile, et la Pucelle sera honorée encore au XXIe siècle.

Solange Pinilla

Les procès de la Pucelle d'Orléans

© Manuscrit du XVe siècle – BnF

Jeanne d'Arc est l'une des saintes de France les plus connues, et sans doute l'un des personnages médiévaux sur lequel nous avons le plus de renseignements, mais paradoxalement, c'est par ses juges, ceux qui ont douté d'elle, que nous la connaissons. Ses différents procès sont nos premières sources, et les étapes qui scandèrent une vie tragique.

> « Je n'ai pris cet habit ni rien fait que par le commandement de Dieu et de ses anges. »
> *Jeanne d'Arc*

Jeanne s'y prépare depuis des années. Sainte Catherine, sainte Marguerite et saint Michel la disposent progressivement, depuis ses 13 ans, à cette mission ; rendre son roi légitime à la France. Aujourd'hui, il faut partir guerroyer ! Las ! Les hommes s'acharnent. Robert de Baudricourt, capitaine de Vaucouleurs – bourg fidèle au roi sur les marches de Lorraine –, peine à reconnaître en elle une envoyée de Dieu. Il la fait interroger. Puis c'est un premier procès, à Toul, celui d'un jeune homme faisant valoir promesse de mariage rompue. Pour Jeanne il n'en est pas question, elle s'est consacrée à Dieu.

Enfin, Jeanne a conquis les cœurs. Elle part pour Chinon, où Charles VII tient sa cour. Il y a de nouveau, dans cette deuxième étape de la vie publique de Jeanne, la présence des juges, et un décalage entre la méfiance des grands et l'enthousiasme des petits. À Chinon comme à Vaucouleurs, Jeanne suscite l'adhésion des foules. De Charles VII, elle ranime la flamme de l'espérance par des révélations privées. Mais le conseil du roi ne s'en laisse pas compter, et le début de mars 1429 est employé à un procès, à Poitiers, où un parlement en exil s'est constitué pour servir le souverain.

Les magistrats et les prélats de l'Université diligentent une enquête, font examiner Jeanne et l'interrogent. Ce procès de Poitiers, dont quelques témoignages subsistent, est capital. Il est le seul où Jeanne se présente à nous libre. Elle y résume sa mission qui consiste à faire lever le siège d'Orléans, sacrer le roi à Reims, délivrer Paris et le duc Charles d'Orléans prisonnier des Anglais depuis la bataille d'Azincourt en 1415. Elle y présente aussi ses voix et leur caractère dans sa mission. Enfin, elle y apparaît avec tout son bon sens, sa détermination et son humour. Bon sens, lorsqu'un maître en théologie, le dominicain Guillaume Aimery, lui demande pourquoi Dieu ne donne pas la victoire aux Français par sa seule grâce, et s'attire cette réponse : « *En nom Dieu, les gens d'armes batailleront et Dieu donnera la victoire* ». Détermination, lorsqu'on lui demande de donner des signes de sa mission donnée par Dieu et qu'elle rétorque : « *Conduisez-moi à Orléans, je vous montrerai le signe pour lequel j'ai été envoyée* ». Humour, quand frère Seguin, autre dominicain, lui demande en parler limousin quel langage parlaient ses voix, et qu'elle lui lance : « *Meilleur que le vôtre* ». De ce procès, il ressort un long rapport à Charles VII. La Pucelle est saine d'esprit et parle vrai, sa doctrine est simple mais droite, rien n'interdit de lui accorder confiance.

La suite est connue. De la libération d'Orléans au sacre, c'est route de gloire de mars à juillet 1429, les dernières victoires en Picardie, puis le temps de l'automne, les premières déconvenues devant Paris en septembre, qui tient bon pour Bourgogne et Angleterre. Lorsque Compiègne, délivrée l'an passé, est menacée, en mai 1430, Jeanne accourt. C'est là qu'elle tombe aux mains du Bourguignon Jean de Luxembourg. Le parti de Bourgogne la vend aux Anglais, qui la transfèrent à Rouen pour y être jugée. En effet, les chefs anglais comme Bedford ou Warwick veulent la faire juger par l'Église, afin qu'elle soit considérée ennemie de Dieu et que toute son œuvre en soit déconsidérée.

Le procès de Rouen, de janvier à mai 1431, réunit, autour de l'évêque de Beauvais, Pierre Cauchon, des maîtres de l'Université de Paris, théologiens et canonistes parmi les plus réputés d'Europe. Plusieurs seront des voix

écoutées au concile de Bâle qui se tient alors dans l'Église en proie aux derniers feux du Grand schisme d'Occident. Mgr Cauchon, lui-même, n'est pas un inconnu. Théologien, diplomate et homme de gouvernement, c'est surtout un ennemi acharné du parti de France. Tout, pourtant, dans ce procès qui prétend respecter les formes juridiques, est inique. Âgée de 19 ans, Jeanne n'est pas assistée par un conseil, alors que le droit de l'Église le prévoit pour tout accusé de moins de 25 ans. Jugée par l'Église, elle devrait être incarcérée dans un couvent, auprès de femmes. Elle est engeôlée au château, au milieu d'une garde de soudards.

Les juges la questionnent à bâtons rompus, ne lui laissant pas même finir ses réponses, comme le diront plusieurs magistrats, présents à Rouen et appelés à témoigner vingt ans plus tard pour le procès en réhabilitation. Les questions, d'ailleurs, sont réputées d'un haut degré de subtilité, et destinées à piéger l'accusée. Lorsque sa réponse ne convient pas, Mgr Cauchon demande qu'elle ne soit pas portée au procès verbal. Les pièces à décharge, comme le rapport favorable établi au début de sa mission par le théologien Jean Gerson, un des maîtres de la pensée européenne d'alors, sont écartées.

Malgré tout cela, Jeanne impressionne ses juges. Aux questions déstabilisantes, elle répond avec un certain humour : « *Quel aspect avait saint Michel, quand il vous apparut ? (...) Était-il nu ? - Pensez-vous que Dieu n'ait pas de quoi le vêtir ?* » Et sa réponse fameuse au « *Savez-vous si vous êtes en la grâce de Dieu ?* », « *Si je n'y suis, Dieu m'y mette, et si j'y suis Dieu m'y garde* », illustre parfaitement la qualité de ses paroles, où elle ne se laisse jamais démonter par les insinuations de ses juges, visant à la faire passer pour une affabulatrice, une orgueilleuse, fornicatrice influencée par le démon et adepte de la sorcellerie.

L'évêque Cauchon et les membres du tribunal d'Inquisition n'arrivent qu'à faire signer à Jeanne une cédule – un papier – où il était noté qu'elle ne portera plus d'armes, ni d'habit d'homme ni les cheveux rasés. Comme au bout de quelques jours elle remet ses vêtements d'homme, pour se protéger des agressions et parce qu'on lui avait dit qu'en habit de femme elle aurait le droit d'aller à la messe et que cela n'a pas été respecté, on l'accuse d'être « relapse » – retombée dans l'hérésie –, et elle est ainsi livrée aux autorités civiles. Elle est brûlée le 30 mai, sans qu'il y ait eu de deuxième procès, en contradiction avec les règles juridiques de l'époque.

Sur la place du Vieux-Marché, le bourreau Maugier Leparmentier témoignera : « *Une fois dans le feu, elle cria plus de six fois : « Jésus ! » et surtout en son dernier souffle, elle cria d'une voix forte : « Jésus ! » au point que tous les assistants purent l'entendre ; presque tous pleuraient de pitié.* » Frère Isambart de La Pierre, dominicain de Rouen, racontera qu'un autre frère prêcheur avait entendu d'un soldat anglais ayant porté un fagot au bûcher de Jeanne qu'il avait vu lui-même, au moment où Jeanne rendait l'esprit, « *une colombe blanche sortant du côté de France* » et qu'il « *craignait beaucoup d'être damné car il avait brûlé une sainte femme* ».

© Godong Photos

> « Je serais morte, n'était la voix qui me réconforte chaque jour.
>
> *Jeanne* »

L'accumulation d'erreurs juridiques servira de fondement au procès en réhabilitation, ouvert à Rouen, fraîchement libéré, en 1450, et conclu en 1456 au terme d'une enquête menée auprès de tous ceux qui connurent Jeanne. C'est Charles VII qui, ayant consulté les pièces du procès de Rouen, décide de la réouverture du dossier, affirmant que les Anglais ont fait mourir Jeanne « *iniquement et contre raison, très cruellement* ». De plus, l'Université de Paris qui avait voulu la mort de Jeanne a vu son influence décroître. Anciens juges, compagnons d'armes, familiers de l'enfance témoignent et présentent la Jeanne que nous connaissons, à la franche et simple piété. Le 7 juillet 1456 est solennellement prononcée à Rouen la nullité du premier procès. Isabelle Romée, la mère de Jeanne, est présente. Symboliquement, le compte-rendu du procès en condamnation est lacéré en place publique. La sentence est nulle, Jeanne réhabilitée.

Vient ensuite le temps du relatif oubli. Des siècles plus tard, partie d'Orléans en 1869, une série de nouvelles enquêtes et de nouveaux procès conduisirent l'Église cette fois jusqu'à la canonisation en 1920. Ce dernier passage de Jeanne devant les juges est l'occasion de la connaître encore mieux. L'étude de sa cause permet d'exhumer, de réunir et d'étudier toutes les preuves historiques relatives à son existence, d'interroger les plus éminents historiens, et de dégager, dans les profondeurs du peuple, ce qui reste de son souvenir, et de la dévotion à son nom. Au procès en béatification, la chose est reconnue : Jeanne a fait miracles de son vivant et par-delà la mort, à la fin du XIXe siècle.

Jugée, Jeanne d'Arc peut être considérée comme l'une des saintes que l'intelligence humaine a le mieux auscultée et que les hommes peuvent sans doute prier le plus en connaissance de cause et vérité.

Gabriel Privat,
professeur d'histoire

Jeanne d'Arc après Jeanne d'Arc

Livres, films, mouvements, célébrations : l'épopée et l'exemple de Jeanne d'Arc a été une source d'inspiration. Elle l'est encore aujourd'hui, près de 600 ans après sa mort et 100 ans après sa canonisation.

Si la mémoire Jeanne d'Arc fut assez peu significative jusqu'au XIXe siècle, la ville d'Orléans n'a jamais cessé de se souvenir, depuis 1430, de la levée de son siège grâce à la Pucelle. À cette occasion, depuis 1945, une jeune lycéenne, catholique pratiquante, est choisie pour incarner Jeanne d'Arc, revêtir l'armure et défiler à cheval dans Orléans, au début du mois de mai de chaque année *(en photo, Blandine Veillon, Jeanne 2019)*.

« *Attention, figurer Jeanne d'Arc, ce n'est ni être une jeune fille sur un canasson, ni faire Miss Jeanne d'Arc, c'est être au service de Dieu, des Orléanais et de la France* », affirme Mathilde Edey Gamassou, la Jeanne 2018, dans le livre de Marine Tertrais *Être Jeanne d'Arc. Des valeurs pour la jeunesse de notre temps* (Artège). La jeune fille incarnant Jeanne d'Arc, qui a effectué un pèlerinage sur les pas de la Pucelle quelque temps auparavant, est accompagnée de deux pages, des amis qu'elle a choisis. Au terme d'une dizaine de jours de festivités qui ont débuté par la remise de l'épée à la Jeanne par la Jeanne de l'année précédente, les autorités religieuses, civiles et militaires et des milliers de personnes s'unissent pour rendre hommage à la Pucelle.

Cependant, dans les siècles qui ont suivi la mort de Jeanne, la figure de la jeune Domrémoise apparaît rarement dans les écrits. Shakespeare la met en scène dans sa pièce *Henri VI* en 1594, mais c'est pour la présenter comme une sorcière et une prostituée. En France, « *au début du XVIIe siècle, il est de bon ton d'être descendant de la Pucelle* », racontent Régine Pernoud et Marie-Véronique Clin dans *Jeanne d'Arc* (Fayard). Au XVIIIe siècle, Voltaire publie une œuvre très hostile appelée *La Pucelle d'Orléans*, qui présente le Moyen-Âge comme une civilisation corrompue et ignorante.

Dans le siècle suivant, tous les courants de pensée s'approprient Jeanne d'Arc, notamment comme emblème du patriotisme. La publication des cinq volumes du procès de Jeanne d'Arc par le chartiste Quicherat, dans les années 1840, marque un tournant dans l'historiographie johannique ; Charles Péguy, notamment, les étudiera.

© Jeanne un jour, Jeanne toujours

Les romantiques font de Jeanne une figure de choix, comme l'Allemand Schiller qui présente la tragédie *Die Jungfrau von Orléans* en 1801. Celle-ci inspirera des opéras : *Giovanna d'Arco* de Verdi en 1845 ou encore *La Pucelle d'Orléans* en 1881 de Tchaïkovski. Avant cela, Jules Michelet consacre des chapitres de son *Histoire de France* dans les années 1830 à l'épopée johannique, qui connaissent un grand succès. Le courant républicain et laïc voit en elle une combattante pour la liberté. C'est toujours le cas pour certains : ainsi, une conseillère municipale PCF d'Orléans, Dominique Tripet, en 2015, qualifiait Jeanne d'Arc de « *femme insoumise* ».

Aux environs de 1900, les catholiques s'enthousiasment pour Jeanne la Pucelle, ce qui débouchera sur sa béatification en 1909 et sa canonisation en 1920. Mais le procès au niveau diocésain diocésain avait commencé dès 1874. Saint Pie X déclare en 1904 : « *Jeanne d'Arc est la gloire non seulement de la France, mais de l'Église universelle.* » La Première guerre mondiale, elle, réalisera l'union des Français autour de la « bonne Lorraine ». L'année de la canonisation est aussi celle de la loi Fabre en france, qui institue la Fête nationale de Jeanne d'Arc et du patriotisme, le deuxième dimanche du mois de mai ; cette fête civile non fériée est toujours en vigueur.

Charles Péguy, né à Orléans, publie en 1909 une œuvre qui sera *Le Mystère de la charité de Jeanne d'Arc*, inspirée d'une pièce qu'il avait commencé à écrire en 1895 – *Domrémy* –, après un voyage dans le village natal de la Pucelle. C'est de ce texte qu'est inspiré le film *Jeanne* de Bruno Dumont sorti en 2019, long-métrage le plus récent paru sur la Pucelle. L'épopée de Jeanne a en effet été le sujet de nombreux films, parmi lesquels, par exemple, *Jeanne d'Arc* de Victor Fleming en 1948 avec Ingrid Bergman, ou *Le procès de Jeanne d'Arc* de Robert Bresson en 1962 avec Florence Delay.

En littérature, on peut aussi citer *Jeanne au bûcher*, oratorio dramatique de Paul Claudel donné à partir de 1938 ; ou encore *L'Alouette*, pièce de Jean Anouilh, en 1953. Dernièrement, l'écrivain Michel Bernard a publié en 2018 le roman *Le Bon Cœur*, sur l'épopée de Jeanne d'Arc, et en 2020, *Le Bon Sens* sur le procès de réhabilitation.

À la fin du XIXe siècle sont érigées de nombreuses statues de la Pucelle, dont celle, dorée, place des Pyramides dans le 1er arrondissement de Paris, en 1875. Aujourd'hui encore, des statues de Jeanne sont réalisées : une statue de bronze de Boris Lejeune sera installée à Saint-Pétersbourg, face à l'ancien palais de la Garde impériale, pour être un « *trait d'union* » entre la France et la Russie.

Jeanne d'Arc a aussi inspiré des mouvements. Chez les Scouts Unitaires de France, les filles de 8 à 12 ans entrent dans des « rondes » de « jeannettes », dont la pédagogie s'inspire de Jeanne d'Arc enfant ; les cheftaines prennent les noms des amies de celle qu'on appelait Jeannette : Hauviette, Guillemette ou encore Mengette.

Pour finir cette revue non exhaustive, la Pucelle d'Orléans a un rayonnement dans le monde entier et particulièrement aux États-Unis, à La Nouvelle-Orléans et ailleurs. Il existe une congrégation des Sœurs de Jeanne d'Arc, fondée il y a un siècle au Massachusetts.

Avec la crise sanitaire, comment vont se dérouler les célébrations du centenaire de la canonisation de Jeanne d'Arc ? Les fêtes johanniques d'Orléans qui devaient être célébrées avec la Jeanne 2020, Raphaëlle Camphuis, ont été reportées « *après l'été* ». Pèlerinages, expositions, colloques, spectacles et concerts sont pour la plupart ajournés. Cependant, une mosaïque de nombreux petits portraits de jeunes, formant une bâche montrant l'image de Jeanne, sera déployée le 8 mai sur la cathédrale d'Orléans, sur le thème « Tous avec Jeanne ». L'association Orléans Jeanne d'Arc propose un hommage par de nombreuses personnalités en direct sur leur chaîne Youtube, le 1er mai 2020 ; la vidéo sera ensuite disponible en replay.

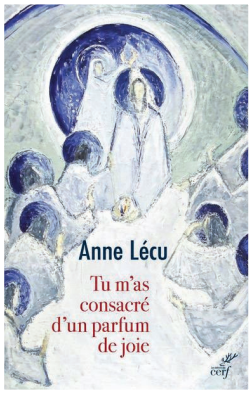
Avec le recul des siècles, on peut se demander d'abord pourquoi Dieu a choisi de missionner Jeanne pour chasser les Anglais ; préférait-il les Français aux Anglais ? L'historien Guillaume Bernard affirme dans *Être Jeanne* de Marine Tertrais : « *Dieu n'était pas du côté des Français, il était, et est de toute éternité, du côté de la justice. Il souhaite que l'harmonie de l'ordre naturel soit restaurée. Dans ce contexte, la cause française était plus légitime que la cause anglaise.* » Certains ajouteront que Dieu a un amour particulier pour la France ; sa Mère n'est-elle pas apparue de nombreuses fois dans notre pays ? Quant à Jeanne, s'il l'a choisie elle, c'est peut-être parce que « *ce qui est d'origine modeste, méprisé dans le monde, ce qui n'est pas, voilà ce que Dieu a choisi, pour réduire à rien ce qui est* » (1 Corinthiens 1, 28).

Pour cette raison, il ne faut pas céder à la tentation d'idolâtrer Jeanne, comme semblaient le faire par exemple les paroles d'Alexandre Dumas dans son *Jeanne la Pucelle 1429-1431* : « *Jeanne d'Arc est le Christ de la France ; elle a racheté les crimes de la monarchie, comme Jésus a racheté les péchés du monde* ». Si le procès de Jeanne fait étrangement penser à certains aspects de la Passion du Christ, tant Jeanne, innocente jugée de manière totalement injuste, reste ferme dans sa foi, on ne doit pas oublier que Jeanne est un être humain, et que si elle peut éblouir, c'est qu'elle laisse magnifiquement transparaître la lumière et l'amour de Dieu.

S. P.

Par amour pour Dieu

ESSAI



TU M'AS CONSACRÉ D'UN PARFUM DE JOIE – Anne Lécu - Le Cerf

Parler des odeurs dans la Bible : n'est-ce pas un magnifique fil conducteur pour traverser les Écritures ? C'est à ce voyage parfumé que nous convie Sœur Anne Lécu, dominicaine, docteur en philosophie et médecin en prison depuis vingt ans. D'une plume pleine de poésie, elle nous mène des sacrifices odoriférants de l'Ancien testament et du nard du Cantique des cantiques, au parfum versé par une femme sur la tête de Jésus. La vie du Seigneur est sertie dans les parfums, depuis l'encens et la myrrhe des mages après sa naissance dans l'étable malodorante, jusqu'aux aromates apportées par les saintes femmes au matin de la Résurrection. Ce n'est pas un hasard si l'on parle d'odeur de sainteté concernant la dépouille de personnes admirées et vénérées ; car le mot *Christ* signifie « l'Oint » en grec : celui qui a été marqué d'huile odorante. « *Le Christ est le parfum du monde et son disciple est invité à transmettre sa bonne odeur* », affirme Anne Lécu.

Solange Pinilla

TÉMOIGNAGE

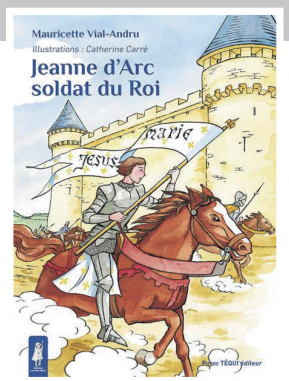
LE CAFÉ DU PADRE

Jean-Yves Ducourneau - Salvator

Pendant vingt-trois ans, le Père Jean-Yves Ducourneau a servi comme aumônier militaire. Dans ce livre composé de deux parties, il évoque cette expérience. Le local de l'aumônerie militaire est avant tout un lieu d'accueil et d'écoute, où quiconque peut venir boire le « *café du padre* ». Le Père Ducourneau retrace ainsi le passage d'hommes et de femmes, croyants ou non, en quête d'une parole ou d'une amitié, et bien souvent en recherche de Dieu ; comme Audrey, qui souffre d'être en arrêt maladie et de ne pouvoir reprendre les exercices ; ou Guillaume, infidèle à son épouse et qui aimerait sortir de cette situation ; ou encore Johnny, que l'aumônier a rencontré à la salle de musculation et qui demande le baptême... La seconde partie du livre reprend des courriers du *padre* à ses ouailles au fil de l'année. Un témoignage simple et d'une belle profondeur spirituelle.

Élise Tablé

JEUNESSE



JEANNE D'ARC, SOLDAT DU ROI

Mauricette Vial-Andru - Téqui

Pour marquer avec les enfants le centenaire de la canonisation de Jeanne d'Arc, dans nos jardins, dans nos salons, plaçons-nous sous la bannière de la Pucelle ! Pour vous remémorer son histoire et trouver les mots pour la raconter aux enfants, vous trouverez dans cet opus de la collection Les Petits Pâtres, la vie de sainte Jeanne d'Arc racontée par Mauricette Vial-Andru, en 13 courts chapitres, des pâturages de Domrémy au bûcher de Rouen en passant par les champs de bataille et la cathédrale de Reims. Les illustrations de Catherine Carré emporteront l'imagination des chevaliers aux cœurs ardents qui rêvent de lys et d'épées. *À partir de 6 ans.*

Marie-Antoinette Baverel

Fleur Nabert, sculpter la lumière

Photos © Fleur Nabert

Quand on est artiste confinée, on essaie de continuer à travailler… avec ce que l'on a chez soi. Fleur Nabert, sculpteur, qui voulait créer une médaille de berceau pour sa troisième fille née en décembre 2019, a ouvert le 5 avril une boutique en ligne de pendentifs et de médailles de berceau. « *Je me lève à l'aurore après le dernier allaitement de nuit,* raconte-t-elle. *Je dessine les motifs que je vais mettre dans la résine, je les découpe et je les peins. Pendant ce temps, je prie pour ces personnes qui les recevront et je vois le soleil se lever…* » Elle envoie certaines commandes sans savoir sur quels délais postaux compter exactement : « *Avec ce confinement, on a découvert la vertu de patience, que tout n'est pas disponible tout de suite…* »

D'habitude, Fleur Nabert réalise surtout des œuvres de grande taille. Depuis sa rencontre avec la terre, dans un atelier de modelage à l'âge de 15 ans, puis avec le bronze un peu plus tard, formée aux ateliers Beaux-arts de la Ville de Paris, Fleur a réalisé de nombreuses œuvres d'art sacré et de mobilier liturgique : le tabernacle, la croix, l'ambon et l'autel de l'église Saint-Justin de Levallois (Hauts-de-Seine) ; les vitraux du cloître de l'abbaye de Bellefontaine (Maine-et-Loire), grâce à la technique du thermoformage ; ou encore la rénovation intégrale de la Basilique Notre-Dame de Bon-Secours à Saint-Avold (Moselle) avec une voûte étoilée et 14 œuvres d'art.

Fleur définit son style comme « *symboliste* » et articule ses œuvres autour de la lumière : « *la lumière réelle, en vue de laquelle j'utilise beaucoup la feuille d'or, et la lumière intérieure, qui éclaire nos ténèbres et permet à la vie de s'accomplir pleinement* ». L'artiste confie : « *Je cherche à montrer la lumière divine dans l'être humain* ».

Solange Pinilla

www.fleurnabert.com • www.latelierdefleur.bigcartel.com

QUESTIONNAIRE DE PROUST REVISITÉ

Une saveur de votre enfance ? Les fruits confits et les calissons. Enfant, je passais mes vacances en Provence, cette région a pris mon cœur pour toujours.

La phrase de la Bible qui vous inspire ? « *La sagesse est plus belle que le soleil, elle surpasse toutes les constellations ; si on la compare à la lumière du jour, on la trouve bien supérieure, car le jour s'efface devant la nuit, mais contre la Sagesse le mal ne peut rien.* » (Livre de la Sagesse)

Le principal trait de votre caractère ? L'endurance au travail, car mon métier étant une vraie passion, je ne me lasse jamais.

Une musique qui vous redonne du courage ? Beethoven pour la force morale. Bach pour l'intériorité. Wagner ou Malher pour les émotions fortes !

Le livre que vous lisez en ce moment ? *La pesanteur et la grâce* de la philosophe Simone Weil. Sa pensée est la parfaite convergence de la sobriété et de la mystique.

Un moment de qualité en famille ? À chaque fois que nous sommes tous les cinq et que nous pouvons jouer et rire ensemble.

Votre sainte préférée ? Il faut reconnaître que sainte Thérèse de l'Enfant Jésus est redoutablement efficace !

Votre prière pendant cette crise sanitaire ? Le *Notre Père*. Car il contient tout.

La première chose que vous ferez après le confinement ? Marcher, courir, sans limite de temps ni d'espace et regarder le monde d'un œil neuf.

UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

Marie-Caroline des Deux-Siciles, une vie d'aventure

C'est dans une Italie en proie au tumulte de la guerre que naît, au palais de Caserte dans le royaume de Naples, en 1798, Marie-Caroline de Naples et de Sicile, fille de l'héritier du trône. Les troupes françaises envahissent peu après les États du roi Ferdinand, y proclamant une république et contraignant toute la famille royale à l'exil en Sicile.

Au contraire des princesses de son temps, Marie-Caroline reçoit une éducation pour le moins légère. Personnalité libre et enthousiaste, elle réjouit la cour. En 1815, cette branche de la famille de Bourbon retrouve son trône napolitain. Cependant, jouet de la diplomatie royale, elle va être mariée au duc Charles de Berry, neveu du roi de France Louis XVIII et troisième dans l'ordre de succession au trône. Le rôle de la toute jeune princesse est fixé d'avance : donner des fils à la famille de France. Le mariage est célébré par procuration à Naples, le duc étant représenté par l'ambassadeur. En juin 1816, elle rencontre enfin son futur époux. Le mariage est célébré à Notre-Dame de Paris.

Commence une étrange idylle. Charles de Berry a vingt ans de plus que sa femme, multiplie les aventures sentimentales et visite chaque jour deux enfants adultérins qu'il a eu avec l'Anglaise Amy Brown. Chose étonnante, une affection profonde naît entre Charles et Marie-Caroline. Une première grossesse comble les espérances, mais l'enfant meurt avant la naissance. Peu de temps après naît une fille, Louise. En 1820, la duchesse est enceinte pour la troisième fois. Nul ne le sait encore, hormis le duc, quand celui-ci est assassiné à la sortie de l'opéra. La duchesse de Berry est anéantie par la disparition de cet homme qu'elle a si profondément aimé. Elle donne naissance à un fils posthume, Henri, que l'histoire a connu sous le nom d'Henri V, comte de Chambord – mais aussi duc de Bordeaux –, et que l'on surnomme alors « *l'enfant du miracle* ».

Durant les journées révolutionnaires de Juillet 1830, Marie-Caroline est la seule qui propose hardiment, deux pistolets passés dans la ceinture de sa robe, de se présenter devant l'Hôtel de Ville de Paris pour y proclamer son fils Henri V et ainsi sauver la royauté. Elle n'est pas entendue et c'est l'abdication, puis l'exil au Royaume-Uni. Marie-Caroline, là-bas, est à l'écart de la famille royale. Son audace pour reconquérir le trône de son fils dérange, et c'est à l'insu du vieux Charles X qu'elle débarque en Provence, en 1832, soutenue par de nombreux royalistes français, pour tenter un soulèvement. Celui-ci échoue. Marie-Caroline, après la Provence et la Vendée, est arrêtée à Nantes.

Emprisonnée, elle devient une martyre de la cause des Bourbons. Mais son aventure en étonne plus d'un, lorsque le public apprend que la veuve attend un enfant ; celui-ci n'a pu être conçu que durant le séjour en France. Et c'est sans que nul ne la croie, qu'elle attribue la paternité au comte italien Hector Lucchesi Palli. Libérée après la naissance, la princesse est expulsée vers l'Italie, où elle retrouve Lucchesi Palli. Celui-ci reconnaît l'enfant avec complaisance et épouse Marie-Caroline. Ce mariage de fortune formera un couple heureux, dont naîtront quatre enfants : Clémentine, Françoise-de-Paule, Isabelle et Adinolphe. Mais la famille de France ne veut plus entendre parler de celle qui est devenue comtesse de Lucchesi Palli, quand bien même les chancelleries d'Europe la traitent toujours en princesse de sang royal. L'éducation de Louise et Henri lui est retirée. Elle ne les voit que de loin en loin jusqu'à ce que le comte de Chambord, ayant atteint l'âge adulte, reprenne avec sa mère des relations régulières. Hector et Marie-Caroline, malgré leur bonheur, vivent au-dessus de ses moyens. Confrontée aux guerres de l'unité italienne, Marie-Caroline reste loyale à la maison de Habsbourg, aux Bourbons de Naples et à son fils Henri auquel elle donne le titre royal. C'est en Autriche qu'elle meurt, en 1870, séparée de presque tous ses biens, mais à jamais fidèle à ses convictions.

François Gérard/Wikimedia Commons CC

Gabriel Privat

Redécouvrir la physiologie féminine

© Adobe Stock

Si un certain nombre de femmes ont une connaissance théorique de l'anatomie féminine et du cycle menstruel, il est moins fréquent d'avoir une connaissance sensitive de ses organes internes, et d'écouter leurs messages. Pour mieux se découvrir et rencontrer ce corps donné par Dieu, nous avons posé ces questions à Marie Bareaud, sexologue, auteur du site marie-bareaud.fr et de la formation « Habiter mon corps de femme ».

Zélie **: À l'école, on apprend un schéma des organes du bassin féminin, dans une vision un peu mécaniste. Comment faire le lien avec son propre corps ?**

Marie Bareaud : Comme pour tout le corps, passer du schéma à soi-même se fait à travers le ressenti. Autrefois, il y avait un squelette dans les classes. Aujourd'hui, il faudrait même qu'il y en ait un avec les organes, ce qui permettrait de se demander : « *Et moi, où est mon foie, où sont mes reins ?* ».

Plus on va chercher un organe en soi, plus on va le sentir. Par exemple, à force de me connecter à ma glande hypophyse *(voir page suivante)*, maintenant je la sens directement ! C'est seulement à partir du moment où j'ai appris à connaître mon bassin féminin - après avoir eu deux enfants -, que j'ai commencé à vraiment sentir celui-ci.

On dit que l'intestin est le deuxième cerveau ; en fait, c'est tout notre corps qui nous informe sur nos besoins, y compris les organes de notre bassin : le vagin, les ovaires, l'utérus... Et cela, même si ce sont des organes internes. Nous sentons bien notre estomac, lorsque nous ressentons la faim, alors qu'il est interne !

Pour certaines femmes, explorer leur physiologie féminine peut être compliqué, à cause d'une honte transmise par l'éducation – pudibonde, ou bien manquant de pudeur - ou encore suite à des agressions physiques ou psychiques. Que leur conseillez-vous ?

Pour ce qui est de la honte, c'est-à-dire des croyances que nous avons, le meilleur moyen d'en sortir est de nous former. Quand j'apprends qui je suis, je suis dans la réalité. Cela se fait dans une connaissance théorique et également sensitive : en me massant, en me touchant, en allant explorer. Ainsi, mon expérience va me permettre de sortir de ce qu'on a voulu me transmettre.

En ce qui concerne le vécu d'agression, la meilleure chose à faire est de se réapproprier son corps. À une femme qui avait vécu plusieurs opérations chirurgicales au niveau génital, avec un sentiment d'intrusion, je lui ai proposé de refaire sien ce qu'elle ne voyait plus comme une partie d'elle. On peut alors mettre la main sur son bas-ventre, en sentir la chaleur : « *Tiens, c'est vivant* », et d'ainsi créer d'autres sensations que celles qui ont provoqué la honte.

Pour les femmes qui ne connaissent pas bien leur physiologie, c'est comme si elles disaient à l'autre : « *Je t'invite chez moi, mais je ne sais pas où nous sommes, ni où est le salon, la cuisine, la salle de bains...* ». Cela crée une forte vulnérabilité. Ne pas se connaître rend également dépendante de la parole du gynécologue ou de tout autre professionnel de santé. Se connaître en tant que femme est une force.

Vous dites que le sexe est une « *éponge émotionnelle* ». Que voulez-vous signifier par là ?

Je pense que comme beaucoup d'organes, depuis ce que l'on a vécu *in utero* jusqu'à aujourd'hui, le sexe absorbe les émotions et les retranscrit à sa manière. On sait bien que les émotions se traduisent dans notre corps, par exemple lorsque l'on a un ulcère à l'estomac... Cela se produit particulièrement aussi dans notre sexe, lieu de notre intimité et de notre singularité ! Une femme me disait que lors des relations sexuelles, elle se mettait à pleurer ; il y avait là une émotion forte à écouter. Le vagin est parfois « bloqué » un peu au fond, ou au-dessus... On peut être sensible à ce qui se passe à cet endroit-là.

Les organes du bassin sont soutenus par les muscles du périnée. Les femmes découvrent souvent celui-ci lors de la rééducation périnéale après un accouchement, car il a été fragilisé. Pourquoi mieux le connaître et s'y connecter dès l'enfance ?

Dans la médecine chinoise, le périnée est le muscle de nos ancêtres ; il est aussi le muscle de notre assise, celui

VOYAGE DANS LE SYSTÈME HORMONAL FÉMININ

Le système hormonal – ou endocrinien – est composé de « *l'ensemble des glandes endocrines, c'est-à-dire celles dont les sécrétions vont directement dans le sang* », explique le Docteur Clara Naudi dans le passionnant livre *Mon corps au pays des merveilles* (éditions Phidias), illustré par Noémie d'Auxiron-Amez.

Les molécules hormonales forment un système de communication interne, qui échange de façon instantanée avec le système nerveux et le système immunitaire. Les cellules de ceux-ci peuvent en effet recevoir directement les messages du système hormonal. Clara Naudi appelle ce système de communication « *notre Intranet biologique* », où se joue une « *symphonie moléculaire* ».

« *C'est grâce à cet alphabet commun que les hormones sexuelles peuvent agir sur le cerveau et ce, dès la vie intra-utérine, que le stress peut affaiblir le système immunitaire et qu'un choc psychique peut entraîner un arrêt des règles* », explique-t-elle.

Les principales glandes endocrines des femmes sont les suivantes :

• **L'hypophyse,** logée à la base du cerveau, et qui dirige les glandes endocrines. L'hypophyse sécrète, entre autres, l'hormone de croissance, les hormones de stimulation des ovaires (FSH et LH), la prolactine qui stimule la lactation, ou encore l'ocytocine qui provoque les contractions utérines pendant l'accouchement, et semble jouer un rôle dans l'excitation sexuelle et même dans le comportement affectueux non sexuel. « *On l'appelle aussi l'hormone de la tendresse* », précise Clara Naudi.

• **La glande thyroïde et les quatre glandes parathyroïdes** qui sont au niveau du cou. La thyroïde, par le biais de ses hormones, détermine en quelque sorte la vitesse du moteur qui fait fonctionner nos cellules et nos organes.

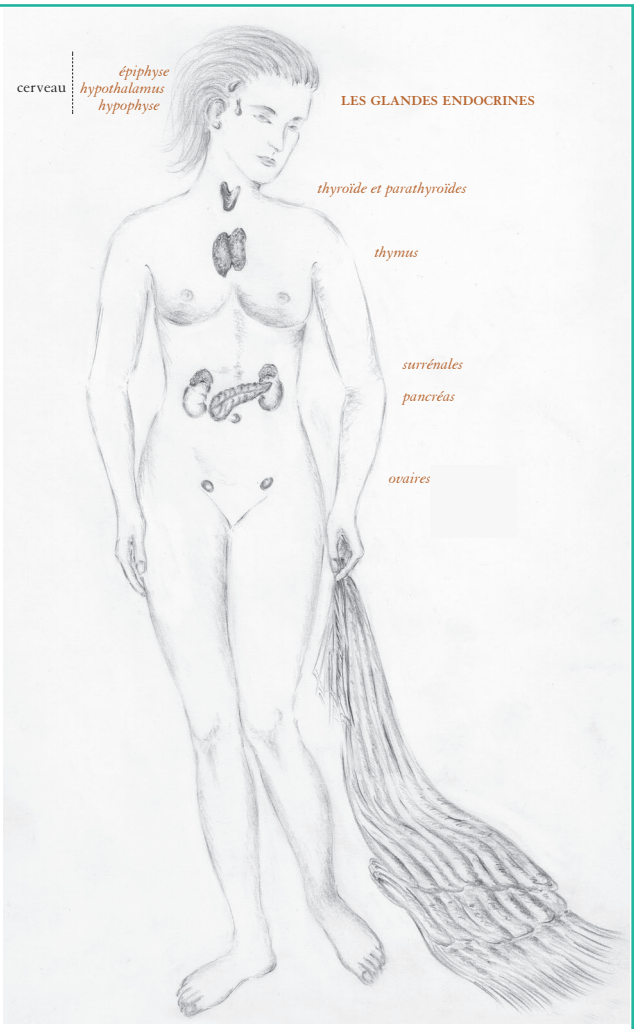
• **Les glandes surrénales** sont deux petites glandes en forme de pyramide perchées au-dessus des reins. Au centre de la glande, la médullosurrénale sécrète notamment l'adrénaline, déversée en cas de stress. La recouvrant, la corticosurrénale sécrète une trentaine d'hormones, parmi lesquelles la DHEA, appelée aussi hormone-mère, car elle est à l'origine de nombreuses hormones, dont les hormones sexuelles.

• **Le pancréas,** située en partie derrière l'estomac, déverse des sucs pancréatiques vers l'extérieur, et sécrète également dans le sang l'insuline - qui régule la glycémie - et le glucagon.

• **Les ovaires,** dans le petit bassin, libère les œstrogènes et la progestérone, « *dont l'action conjointe permet le déroulement du cycle menstruel, le développement des signes sexuels à la puberté et l'aboutissement de la grossesse* ».

• **Le thymus,** qui se trouve derrière le sternum, sécrète des hormones qui agissent sur la maturation de cellules immunitaires, les lymphocytes T.

• **L'hypothalamus,** situé au-dessus de l'hypophyse qu'il commande, est à la fois tissu nerveux et glande.



© Illustration Noémie d'Auxiron-Amez/Éditions Phidias

Chef d'orchestre hormonal, il assure les fonctions vitales de la régulation de la température, de l'appétit, des rythmes du jour et de la nuit, et traduit en langage corporel chacune de nos variations émotionnelles.

• **La glande pinéale ou épiphyse,** logée au centre du cerveau, « *transmet les impulsions de l'alternance du jour et de la nuit à l'ensemble de nos biorythmes* ». En effet, elle sécrète la mélatonine, dès que l'obscurité de la nuit s'installe. Différentes traditions l'appellent le « troisième œil » : en effet, ces cellules ont une parenté embryologique avec les cellules photoréceptrices de la rétine.

• **Enfin, des amas de cellules spécifiques,** disséminées dans le cœur, les poumons, l'estomac, l'intestin grêle, les reins, et même le cerveau, peuvent aussi sécréter des hormones.

Il existe aussi une classe d'hormones appelées endorphines ou morphines internes, qui sont produites par l'hypothalamus, l'hypophyse, mais également par la moelle épinière, le tube digestif, le cœur, la peau ou encore les poumons. Elles sont sécrétées lors d'une activité physique intense, au cours des états d'excitation, de plaisir ou encore de douleur ; elles produisent un état de détente, de bien-être, voire d'euphorie.

Les glandes mammaires ne font pas à proprement parler partie du système endocrinien car elles sécrètent vers l'extérieur ; sous l'action de la prolactine et de l'ocytocine, elles produisent du lait pendant les périodes d'allaitement. *S. P.*

> Sentir son périnée aide à sentir que l'on est sexuée.
> *Marie Bareaud*

qui nous donne confiance en nous. Quand je propose aux femmes de se connecter à leur périnée, je leur demande : « *Sentez-vous que le ciel peut vous tomber sur la tête ? Sentez-vous la puissance de votre assise ?* ». Sentir son périnée aide aussi à sentir qu'on est sexuée – cela ne s'éprouve pas seulement grâce au fait de porter des robes ! Se connecter à son périnée est un moyen pour les femmes de se sentir sexuée, mais aussi pour les hommes.

Quand on est adolescente, on nous dit souvent : « *Tiens-toi droite* » ; en fait, il faudrait s'asseoir dans son bassin et ressentir son périnée, pour se remettre dans son axe.

Quel moyen concret permettrait de mieux connaître son sexe de femme, et ses différentes parties ?

La première chose est de retrouver un bassin en mouvement, par exemple sentir qu'il bouge quand on marche, comme je le conseille dans le parcours « Habiter mon corps de femme ». Cela permet une plus grande sensation de ses organes internes. Ensuite, on peut aller explorer, en prenant un temps seule et tranquille, avec ou sans miroir : toucher les grandes lèvres, les petites lèvres, le col de l'utérus, le point G – qui n'est pas un point mais plutôt une zone, où la muqueuse est différente -, la zone entre le sexe et l'anus... Tout cela permet de faire du lien entre ce que l'on connaît et ce que l'on sent.

Nous comprenons qu'une femme gagne à réaliser l'exploration de son intimité toutes les fois où c'est nécessaire. Nous voyons en même temps la limite de cette pratique, puisqu'il ne s'agit bien sûr pas de goûter seule le plaisir propre à la rencontre sexuelle. Au-delà des actes qui ne sont pas les mêmes, comment l'exploration se distingue-t-elle de la masturbation ?

Je pense qu'on peut le faire grâce à deux critères. D'une part, l'intention : est-elle d'explorer, de se rencontrer, de se découvrir, ou bien de se donner du plaisir seule ? D'autre part, on peut regarder les fruits de cette exploration : a-t-elle tendance à m'orienter vers la rencontre avec l'autre, ou à me renfermer sur moi-même ? Suis-je dans la joie de me sentir femme, et de découvrir, lors de la rencontre sexuelle, un don réel à mon conjoint ?

D'un point de vue hormonal, la poitrine féminine est reliée aux organes génitaux. Comment mieux être en relation avec ses seins, sans les réduire à une dimension érotique ou bien nourricière ?

En se mettant soi-même en contact avec son corps et sa poitrine. D'ailleurs, même si une femme a une poitrine avec peu de volume, elle a des glandes mammaires. La poitrine est un organe vibratoire, qui développe une énergie particulière en raison de ces glandes. On peut la faire sienne, sentir sa présence, sa chaleur, son volume, le sein droit, le sein gauche... On peut parfois retirer son soutien-gorge pour ressentir sa poitrine en mouvement et la sentir contre le vêtement.

Cela aide à sortir de l'idée selon laquelle j'envisagerais ma poitrine « pour mon mari » ou « pour mes enfants ». Cette poitrine m'est donnée en premier lieu pour moi-même, elle m'apporte de la douceur, elle me « nourrit ».

Comment réactiver le circuit hormonal parfois « bloqué », et ainsi mieux habiter son corps de femme ?

D'abord, en connaissant mieux le système endocrinien avec ses différentes glandes : l'hypophyse, la thyroïde, les surrénales, les ovaires et l'utérus. Savoir comment je suis faite va développer mon ressenti, et permettre une intention pour sortir ce circuit de l'inertie et le sentir en mouvement.

Cette réactivation passe par la respiration, qui va faire du lien entre le bassin et la glande hypophyse. Cela fait partie de l'éducation sexuelle : on peut dire à l'enfant que c'est ce qui permettra à la puberté d'arriver. Parfois, une jeune fille peut n'avoir toujours pas ses règles à 16 ans en raison d'un manque de connaissance de son fonctionnement propre.

J'ai aussi vu de jeunes adolescentes ayant participé à un atelier Cycloshow s'émerveiller et se réjouir à l'idée de devenir des femmes ; elles développent alors une écoute de qui elles sont ! À l'inverse, une femme ayant appris à 30 ans ce qu'était la glaire cervicale, pensait auparavant que cela était signe de maladie. Là encore, on voit que la connaissance de son anatomie, de ses organes et de son cycle est aussi important que les sensations et l'écoute de son corps.

Propos recueillis par Solange Pinilla

Donnez votre avis sur ce numéro !

Répondez au sondage, en cliquant ici > https://forms.gle/HEUSizXhJRJVTvXW9

En juin dans Zélie : Trouver sa voix