



Foyers ardents

n°3



*Mai
2017*

Chers parents, chers amis,

Voici les beaux jours, le printemps est déjà bien installé, les vacances approchent et chacun est heureux de voir la nature s'éveiller. L'énergie qui embrase la végétation semble nous habiter et l'état d'hibernation dans lequel nous étions plongés pendant l'hiver, paraît s'être évanoui... C'est le moment des grands projets ! Il est grand temps de planifier lieu de vacances et activités pour toute la famille !



Mais attention ! Soyons vigilants ! Ces petits mots que nous avons peut-être bannis de notre vie, allons-nous les laisser reprendre vigueur ? Inaction, oisiveté, paresse, négligence, indolence...

« Il y a des gens qui préfèrent considérer les vacances comme un état semi-comateux, une indolence intégrale, une longue sieste mollement agrémentée par de vagues odeurs d'algues ou de foin, de vermouth ou d'anis. »¹

Non c'est décidé ! Nos vacances seront cette année bien utilisées ! Nous ne tomberons pas dans le piège qui permet que le relâchement des vacances nous fasse oublier le principal alors que le rythme d'une année bien organisée nous permettrait de rester fidèles !

Selon le Père de Chivré, *« loisir vient du latin Licere, signifiant «ce qui est permis». Permis dans quel but ? Pour devenir (ou rester) homme, et ainsi s'épanouir comme enfant de Dieu. »*

Il est bien naturel que nous ayons besoin de prendre du repos, de changer d'activité pour retrouver des forces et affronter au retour, avec plus d'enthousiasme, notre vie quotidienne. Mais trop de repos tue les vacances et très vite nous perdons notre entrain mais aussi cet état d'esprit que nous donne la joie d'un emploi du temps rempli intelligemment.

Un grand secret pour passer de bonnes vacances !

Vous l'avez compris la première condition sera de se faire un **emploi du temps** ! Ouh là là, me direz-vous, un emploi du temps en vacances ? Eh oui ; c'est indispensable ! Naturellement il sera ferme sur les heures de coucher, de lever, sur la prière du matin et du soir, sur la récitation du chapelet et sera plus souple pour le reste. Mais il serait fort profitable que chacun y réserve un créneau horaire pour rendre service, pour lire, mais aussi pour réfléchir calmement, pour se détendre sagement...

La détente de notre corps est une nécessité physique indispensable mais notre âme, elle, se repose en Dieu ; il ne faut donc pas oublier de Lui consacrer un minimum de temps. Naturellement nous ne négligerons jamais la présence à la messe du dimanche et pourquoi pas parfois en semaine si nous en avons la possibilité ? Et ne serait-ce pas l'occasion de réserver une semaine pour faire une retraite spirituelle si la précédente date un peu ?

Vacances en famille

Voilà bien le meilleur moment des vacances ! Selon le lieu choisi on peut privilégier les activités telles que les randonnées à pied, en vélo, mais pourquoi ne pas aussi en profiter pour entreprendre des travaux de restauration dans la maison ? Rien de tel pour garder de bons souvenirs ! Cela peaufine l'éducation et entraîne à la persévérance ! On découvrira parfois aussi les qualités manuelles de l'un ou de l'autre ; quelle chance de découvrir que l'un ou l'autre a de *« l'or dans les doigts »* ! Ce sera l'occasion de lui donner confiance en lui et de le valoriser ! Quelle joie d'admirer ensemble ensuite le travail bien fait !



¹ Jacques Perret, « Articles de sport »

Naturellement il ne faut pas que ces activités physiques occupent l'emploi du temps 12 heures par jour ; comme d'habitude tout est question d'équilibre ! Il faut aussi réserver un temps pour le délassement : lecture, promenade, jeux d'intérieur, jeux d'extérieur...

Et après ?

Le travail des uns et des autres (du Papa en particulier) ne permet pas deux mois de vacances en famille. Il faut donc trouver des occupations pour chacun, pour varier les plaisirs.

- Les camps (Cadres, MJCF, scouts, SAS², Croisade Eucharistique,...) sont de bonnes écoles de formation pour ceux qui les suivent et aussi ne l'oublions pas pour ceux qui encadrent car après avoir reçu, il faut donner et quand on donne on reçoit !

Portons beaucoup d'attention aux relations de nos enfants ; un mauvais camarade peut faire un mal irréversible... même en quelques jours. Exigeons de savoir où ils vont, quels sont leurs compagnons de sortie,..., et discutons avec eux pour leur apprendre à distinguer les bons des mauvais amis.

- Sur deux mois, on pourra aussi entraîner les enfants à réserver une semaine pour rendre service : les filles chez une tante fatiguée par une récente naissance, les garçons chez un ami qui a besoin de bras... L'aide bénévole est très formatrice et ces courts séjours à droite et à gauche font découvrir d'autres horizons. Ils sont toujours bénéfiques si l'on en choisit bien le lieu !

- Pourquoi ne pas en profiter pour rendre visite à une tante âgée qui pourra raconter à tous une page de l'histoire de notre famille ? Pour visiter un château, un musée ou une belle église ?

Il faut que le soir chacun puisse se dire : qu'ai-je fait aujourd'hui pour Dieu ? Pour les autres ?

- Ne négligeons pas non plus la lecture car de bons livres bien choisis doivent procurer une véritable détente saine et constructive. Voici le moment pour chacun, parents comme enfants, de se ressourcer à tous les niveaux.

- Ces deux mois offrent aussi plus de temps pour discuter avec chacun de ses lectures mais aussi de son avenir, de ses occupations... On prend le temps de communiquer et de tisser des liens que l'on retrouvera quand cela sera nécessaire.



Le lieu des vacances

Soyons très vigilants sur le lieu de ces moments privilégiés ! Tout d'abord favorisons les endroits où nous sommes sûrs de trouver la messe. En effet serait-ce donner le bon exemple à ses enfants que de leur faire croire que la Messe est secondaire pendant les vacances alors que nous avons justement plus de temps ? Même si la maison de famille est un peu loin d'un lieu de messe, faisons l'effort d'y aller chaque dimanche. Profitons par exemple de cette occasion pour organiser un pique-nique et une sortie. Si nous avons la chance d'en être à proximité, n'hésitons pas à nous rendre en semaine à la messe quotidienne qui nous donnera des forces pour toute l'année à venir.

N'oublions pas non plus de privilégier des endroits sains... la tenue ou le manque de pudeur de nombreuses plages nous obligent à « boycotter » certains endroits... Ne rougirions-nous pas devant Dieu d'avoir nous-mêmes blessé la pureté de nos enfants ?

Les loisirs, au lieu de nous « abêtir », doivent être l'occasion de nous faire grandir, de nous fortifier car la période de vacances n'est pas une parenthèse au milieu de la vie ; c'est juste un petit oasis qui parsème de fleurs notre chemin vers le ciel mais qui ne doit en aucun cas l'interrompre !

Mais l'année n'est pas encore finie... Alors reprenons avec ardeur notre vie quotidienne jusqu'aux très prochaines bonnes et saines vacances !!

Que les mois de mai et de juin, respectivement consacrés à Notre-Dame et au Sacré-Cœur, gardent nos foyers bien unis dans les cœurs sacrés de Jésus et de Marie,

Marie du Tertre

² Société Saint André

Le mot de l'aumônier

Chers foyers ardents,

Les plus petits détails qui ont prélué à votre première rencontre vous demeurent des souvenirs très aimés.

La Sainte Providence avait si bien disposé toutes choses pour que vous vous rencontriez.

Vos cœurs s'ouvrirent l'un à l'autre au cours de ces heures toujours trop courtes où vous vous revîtes.

Vous découvriez avec émotion ces mystérieuses affinités qui unissaient vos âmes.

La personne qui était devant vous n'était-elle pas celle à laquelle vous deviez vous unir pour la vie ? Vint alors l'instant d'un ineffaçable bonheur où vous vous êtes déclarés l'un à l'autre.

Depuis lors les années ont passé avec leur lot inévitable de joies et de peines vécues ensemble.

Quel acte de foi que cet engagement de fidélité entre un homme et une femme à la vie à la mort !

Mais n'est-il pas naïf de penser qu'un amour saura résister aux vicissitudes de l'existence ?

N'est-ce pas oublier que le plus pur des amours n'unit jamais que des enfants d'Adam et Eve !

Prendraient-ils le dessus sur l'immanquable dévoilement des limites et des faiblesses de chacun ?

Non, vous n'avez pas été présomptueux. Votre amour est encore là et il s'est renforcé.

Vous ne vous êtes pas illusionnés en vous donnant l'un à l'autre pour le meilleur comme pour le pire.

Conscients de votre faiblesse, vous ne vous étiez pas seulement confiés à la force de votre attachement naturel.

Vous avez été l'un pour l'autre ministre du sacrement par l'expression de votre consentement mutuel.

Et vous vous êtes confiés sans réserve à cette grâce reçue au pied de l'autel.

Vous êtes aujourd'hui les porteurs d'un précieux témoignage pour tous ceux qui vous entourent.

Car votre vie commune démontre au monde que l'amour rehaussé par la grâce triomphe de tout.

Que brille la lumière et que se répande la chaleur de votre foyer ardent auprès de ceux qui doutent.

Et que Dieu soit béni pour toutes les victoires remportées par l'amour et la fidélité.

Père Joseph



harmonieusement et nous mènent ensemble vers le ciel. »

Julie est très généreuse et passe ses temps libres à rendre service à droite et à gauche ; tout le monde le sait et a recours à elle, mais sa famille ne la voit plus. Tous admirent sa disponibilité.

Augustin lit énormément, il n'a plus le temps de rencontrer ses amis et ne dort plus assez... Ses parents le donnent en exemple à ses frères qui passent leur vie à jouer dans le jardin...

Le bonheur et la paix d'une famille dépendent bien souvent de la ligne de crête adoptée par les parents. C'est un équilibre entre les excès d'un côté ou d'un autre. La vertu de tempérance et sa petite sœur, l'eutrapélie³



son rôle est là pour nous aider à garder le juste milieu nécessaire à la sanctification de la famille.

Dieu a confié aux hommes une raison qui doit les guider dans leur vie ; Il leur a donné par le Sacrement de Confirmation, les sept dons du Saint Esprit⁴ qui vont les aider à orienter leur vie.

Il accompagne ses dons des vertus⁵ pour nous soutenir et nous conduire selon notre raison vers le Bien. Dieu nous aide à être maître à bord afin de trouver l'équilibre en toutes choses. *« Les vertus, nous dit Saint Thomas d'Aquin, croissent comme les doigts de la main. L'une grandit-elle ? Les autres la suivent*

La tempérance est une vertu cardinale par laquelle on modère nos appétits pour les plaisirs. C'est la première marche pour monter vers le ciel. Elle nous permet d'ordonner notre vie par la raison. Elle nous demande de ne pas tomber dans les excès (boire, manger, ...) pour nous libérer des désordres de la vie.

L'eutrapélie, cette « petite vertu » qui « nous avertit en souriant que l'on peut souffler »⁶ nous aide à nous détendre des tensions de la vie avec pondération.

*« Prendre l'air, se promener, s'entretenir de devises joyeuses et aimables, sonner du luth ou d'un autre instrument, chanter, aller à la chasse, ce sont récréations si honnêtes que pour en bien user il n'est besoin que de la commune prudence, qui donne à toutes choses le rang, le temps, le lieu et la mesure. »*⁷

Le bonheur humain implique la modération ; il faut savoir faire des sacrifices dans la paix de l'âme mais cependant il faut apprendre à apprécier les bonnes choses. Nous devons par exemple, dans notre monde ultra rapide et partout connecté, réapprendre à apprécier une belle musique, à goûter un bon repas en famille, à profiter d'une promenade dans les bois ou d'une soirée en famille. Cela fait partie de l'équilibre de la personne et par conséquent de la maisonnée entière. Tout est une question de mesure : un père de famille sait se détendre un bon moment avec ses enfants ; il saura aussi qu'il ne pourra passer toute la nuit à s'amuser avec eux. En jouant il a tenu son rôle de père, quand il clôturera la soirée à l'heure prévue il le tiendra encore, et quand il réprimera avec autorité le caprice de l'un ou de l'autre il accomplira encore son devoir.

Aimer ne consiste pas à faire toutes les volontés de ses enfants. Bien souvent les parents essaient de compenser une difficulté

³ L'eutrapélie touche les actes ordonnés à la récréation et au repos de l'âme.

⁴ Les sept dons du Saint Esprit sont : la Sagesse, l'Intelligence, le Conseil, la Force, la Science, la Piété et la crainte de Dieu. Catéchisme de Saint Pie X

⁵ Il existe trois vertus théologales (la foi, l'espérance et la charité) et quatre vertus cardinales (la justice, la prudence, la force et la tempérance).

⁶ Abbé Berto

⁷ St François de Sales

ou leur incapacité en les comblant de cadeaux ou en accomplissant tous leurs désirs. C'est une vision fautive de l'éducation. En effet les obstacles sont parfois réels mais ils seront bénéfiques à la formation de l'enfant si on leur apprend à les surmonter, à les offrir. Si les épreuves sont « compensées », elles ne donneront pas les fruits escomptés, et chercher auprès de nos enfants un dédommagement à notre incapacité n'entraînerait qu'un manquement de plus.

Cherchons à deux et pour toute la famille une harmonie de vie qui conduira à un équilibre familial propre à élever les âmes. Celui-ci tient souvent à peu de choses et les parents s'attacheront à les favoriser.

Voici quelques pistes pour vous aider à tenir la ligne de crête dans toutes sortes de situations :

- Les repas principaux pris en famille, autant que les horaires de chacun le permettent, offrent un bel épanouissement, ils favorisent les discussions, la charité, le savoir-vivre, la générosité et la lutte contre l'égoïsme. On apprécie alors les dons de Dieu et c'est l'occasion de le remercier. Ils forment un



ciment qui consolide l'unité familiale.

- Les « gâteries » affaiblissent la volonté si elles sont prises en excès (elles peuvent même entraîner vers des addictions). Cependant on ne peut pas conseiller de les abolir absolument. Elles peuvent servir de récompenses même s'il faut aussi encourager les actes gratuits. Elles agrémenteront les jours de fête.

- Les moments de détente doivent être organisés avec soin. Activités en tout genre : musique, sport, couture, danse, équitation, natation, judo, foot, rugby... (je ne parle pas du

catéchisme qui ne sera pas considéré comme une activité accessoire) sont comptées parmi les occupations du mercredi ou du samedi que les parents tiennent à mener de front. Pour qu'une éducation soit complète l'enfant doit développer ses capacités dans divers domaines, mais attention à ne pas surcharger les temps libres d'enfants déjà fatigués par la scolarité ; laissons-leur du temps pour s'occuper par eux-mêmes, pour s'ennuyer même un peu... cela leur permettra de mûrir, de réfléchir pour trouver une idée. L'enfant, s'il se donne beaucoup en classe a besoin de se reconstruire et si son cerveau est sans cesse sollicité par des activités en tous genres il va saturer, s'exciter à outrance et même perdre le sommeil. Les passions sportives ou autres doivent être elles aussi maîtrisées pour laisser à l'enfant comme à l'adulte la joie de l'équilibre. Tout est une question de mesure. Et si « le jeu est indispensable à la vie il ne faut pas oublier que la vie n'est pas un jeu... »

- Le travail doit lui aussi être dosé avec équilibre. Un enfant paresseux sera poussé. On exigera que tout soit fini en temps et en heure. La persévérance et l'amour du soin et du devoir bien fait seront mis à l'honneur. Mais un enfant trop scrupuleux et inquiet devra être guidé pour ne pas dépasser le temps fixé et savoir ensuite se détendre ou reposer son esprit. A nous de montrer l'exemple... « Chaque chose en son temps » dit le proverbe.

Voici quelques exemples choisis parmi les préoccupations courantes pour vous aider à tenir la ligne de crête. C'est un des secrets que nous vous livrons pour favoriser à tout prix l'esprit de famille, et cela dans la joie et la paix qui donnera une cohésion irremplaçable et inoubliable à l'équilibre général. Chacun y trouvera le bonheur ! C'est un gage de réussite non seulement sociale mais c'est surtout un chemin vers le ciel.

Marguerite-Marie



La pudeur est une vertu ignorée ou déformée aujourd'hui. On l'assimile trop souvent à la pudibonderie, au mépris de son propre corps, ou au reflet d'un esprit étroit ! Or la pudeur exalte et respecte le corps, qui n'est rien d'autre que l'enveloppe de l'âme et le temple du Saint-Esprit. L'être humain est tout simplement appelé à la dignité d'enfant de Dieu.

Comment initier nos enfants à la pudeur ?

La pudeur se nourrit de la pureté ; tout l'ensemble de l'éducation de nos tout-petits doit être dirigée vers la pureté du cœur. De très bonne heure cela commence par un état d'esprit d'indéfectible attachement à Dieu, et ceci dans les moindres détails de notre vie. Habitons nos jeunes enfants à vivre en présence de Dieu, c'est cette présence qui les soutiendra dans leurs efforts pour bien faire toute chose. Dieu voit tout ! Ces habitudes, prises dès la petite enfance, formeront le soubassement de la formation à la pureté. En outre il n'y a pas de pureté sans maîtrise de soi : *«ou l'homme commande à ses passions et obtient la paix, ou il se laisse asservir par elles, et devient malheureux.»* Cela veut dire que nous devons donner à nos enfants le sens de l'effort et du sacrifice, le goût de la mortification personnelle.

Quelques exemples concrets :

☞ dans la fermeté des gestes et de la tenue, la politesse, la courtoisie, le langage... Attention au laisser-aller dans la manière de se tenir (la démarche, ne pas se vautrer sur le canapé). Les petites (et jeunes) filles seront attentives à s'asseoir les genoux serrés et éviteront de se mettre « en tailleur » surtout si elles sont en jupe... (Lorsqu'elles sont en chemise de nuit, mieux vaut leur mettre un sous-vêtement).

☞ savoir supporter le chaud, le froid sans se lamenter ou rechercher de confort. Eviter la mollesse ou de se plaindre lorsque l'on a mal...

☞ lutter contre la gourmandise : ne pas toujours prendre ce qu'il y a de meilleur, ne pas manger entre les repas, et même manger ce que l'on n'aime pas sans rien dire. Savoir se priver.

☞ le courage au travail... Aller jusqu'au bout dans un effort physique comme lors d'un pèlerinage ou dans le jardinage...travailler la persévérance.

Pour conserver la pureté, nous disposons de moyens naturels et surnaturels.

Moyens naturels

1. Eviter l'oisiveté : veiller à ce que les enfants soient toujours occupés (travail, jeu, lecture, bricolage...) N'hésitons pas à jouer avec eux depuis les châteaux de sable jusqu'au jeu d'échec en fonction des âges ! Partager leurs jeux et leurs activités est un «*don de soi*», c'est le meilleur cadeau que vous puissiez faire à vos enfants et dont ils garderont les meilleurs souvenirs !

2. Vigilance et fuite des «*occasions à risque*», mauvais livres ou revues, films douteux, mauvaises fréquentations ou conversations... («*Je fuis pour ne pas être vaincu* » disait St Jérôme). Nous ne pouvons pas être toujours avec les enfants, mais il nous appartient d'aller de temps en temps vérifier leurs activités, ce qui se fait, ce qui se dit... Il est impératif de baigner séparément les garçons et les filles, surtout à partir de 2 ou 3 ans. Habitons-les à ne pas sortir nus de la salle de bain...on aura prévu le pyjama avant le bain.

3. Le Vêtement est destiné à couvrir ce qui doit être couvert. Une personne devient indécente quand elle expose des parties de son corps qui doivent normalement rester cachées. L'impudique fait violence à son prochain en provoquant en lui le scandale ou l'excitation



des sens... Les « raccourcissements » et « moulages » actuels sont inconciliables avec la simple dignité humaine et, plus encore, avec notre dignité de baptisés. C'est ainsi que le vêtement témoigne de notre respect du corps. Il doit être sobre et simple, ce qui n'exclut pas son bon goût ni son élégance ! Les personnes impudiques peuvent difficilement réclamer des autres un regard digne sur elles-mêmes. « *Le corps n'est pas étranger à l'âme. Voilà pourquoi, en Mère attentive, l'Eglise nous enseigne que la pudeur est la prudence de la chasteté.* » (Pie XII)

Ne nous contentons cependant pas d'une apparence décente, qui, comme chacun sait, peut être trompeuse... La véritable pudeur puise ses fondements dans la pureté intérieure, et la garde du cœur...et de la vue.

Moyens surnaturels

1. La prière et les sacrements.

- La prière régulière, personnelle ou en famille, est une aide puissante dans toutes les circonstances. Tout particulièrement dans le combat de la pureté.
- La prière des parents pour leurs enfants, petits et grands...Confions-les à leurs anges gardiens, à leur bonne Mère du Ciel.
- La prière de l'enfant lui-même. Soutenons-le afin qu'il y soit fidèle. Qu'il fasse chaque soir et chaque matin la pratique des 3 « *je vous salue...* »⁸ pour rester pur.

2. Notre exemple...est plus important que tous nos discours.

Pensons à tout ce qui pourrait heurter les yeux, la sensibilité toute neuve de nos enfants... N'hésitons pas à proscrire certaines revues, catalogues. Ayons grand soin des films que nous les laissons regarder. Mieux, regardons-les avec eux pour commenter ensuite ce qui aura été vu, et ainsi former leur jugement. Quant à la télévision, vous conviendrez avec moi qu'elle n'a pas sa place dans nos foyers. Ayons également un contrôle sévère de l'usage des portables et ordinateurs... nous aurons l'occasion d'en reparler.

Que penser de cette pratique, de plus en plus répandue, qui consiste à se montrer nu à ses enfants, à prendre son bain ensemble, etc... ? La pudeur est un voile posé sur l'intimité conjugale. Cette intimité est sacrée par le mariage et ne concerne en rien nos enfants. Ceux-ci ont besoin d'être respectés comme personnes indépendantes de leurs parents : ils n'ont pas à être projetés dans l'intimité de leurs parents. Cette tendance actuelle au « naturisme familial » est issue en droite ligne du naturalisme, selon lequel la nature serait bonne en elle-même, sans tenir compte des déviations dues au péché originel...

L'éducation de la pudeur serait aisée, ou presque, si l'enfant pouvait être maintenu à l'abri des dangers, malheureusement ce n'est pas possible, ni souhaitable.

« *Je ne te demande pas de les retirer du monde, mais de les garder du mal* » (Jn 17,15)

C'est donc un combat qu'il nous faut mener, ne perdant jamais de vue que le but de notre existence est de louer Dieu pour l'éternité. Que vos enfants soient forts de vos enseignements ! S'il y a une vilaine affiche, détournons ensemble le regard ; si des gens se tiennent mal, regardons plutôt ce bébé ou cet oiseau...Cela deviendra peu à peu un réflexe et une vraie force. Ne laissons pas entrer de choses laides dans le cœur de nos enfants par les yeux, les conversations, les gestes. Apprenons-leur à fuir le mal, à venir nous trouver s'ils se posent des questions. Et répondons-leur en quelques mots, avec simplicité et douceur.

C'est ainsi que les parents devraient enseigner la pudeur à leurs enfants

Sophie de Ledinghen

⁸ Pratique révélée par Notre-Dame à Sainte Mechtilde.

En réfléchissant à mon prochain article, je suis tombée sur ces lignes qui vous plairont sûrement autant qu'à moi qui les avais précieusement mises de côté dans mes petits trésors à conserver... Ne me demandez pas d'où elles proviennent, ni qui les a écrites, je ne m'en souviens vraiment plus... la vieillesse, certainement ! S'il se trouvait que leur auteur venait à les trouver ici, qu'il soit vivement remercié pour leur justesse et équilibre, preuve d'une riche expérience !

S de Lédinghen

1. Un bon niveau...et du travail

De bonnes écoles primaires vraiment catholiques hors contrat, soucieuses de répondre aux demandes des parents, dispensent un enseignement basé sur des programmes classiques. Elles donnent une formation adéquate en vue du passage en écoles secondaires qui attendent ces niveaux-là de leurs nouveaux élèves pour poursuivre leur formation au collège, puis au lycée. Les taux de réussite exceptionnels au Brevet et au Bac, la facilité avec laquelle ces élèves poursuivent leurs études supérieures, témoignent de la qualité de l'enseignement dispensé dans ces écoles tout au long de la scolarité.



Mais « *qui dit qualité, dit exigence* », c'est normal. L'enfant ne pourra pas acquérir un bon niveau sans un travail personnel assidu tant en classe qu'à la maison. Partout, les difficultés de plus en plus marquées dans l'apprentissage des connaissances (manque d'attention, de concentration et de mémorisation des notions), difficultés souvent liées à l'usage fréquent de la télévision, des jeux électroniques... ont contraint bien des établissements à

diminuer la quantité de travail et donc à baisser les niveaux d'exigence.

2. Le travail...esprit du monde, esprit chrétien.

Les familles et les écoles ont cependant à lutter contre l'influence du monde moderne hédoniste, ce que l'on appelle la « *civilisation des loisirs* ». Autrefois, dans une vision chrétienne de la vie, le travail était à l'honneur : la vie sociale s'organisait autour des métiers avec les corporations ; la parabole des talents rappelait à chacun ce devoir primordial de « *gagner sa vie à la sueur de son front* », de « *cultiver son jardin* » sous le soleil de la grâce, pour mériter le Ciel.

Aujourd'hui, dans l'esprit de nos contemporains, le travail est un moyen, « *un mauvais moment à passer* »,



souvent une « *corvée* » pour se procurer, avec le pain de chaque jour, la jouissance des loisirs, des vacances. On travaille pour les loisirs et ceux-ci sont devenus envahissants et chronophages par leur multiplicité et leur complexité : bandes dessinées, jeux vidéo en libre-service à la maison, week-end très chargés en activités diverses et fatigantes, et couchers souvent tardifs. Or il est impossible de concilier « *super-loisirs* » et « *super travail* » ; le travail scolaire comme le travail professionnel avec ses contraintes demandent un rythme de vie régulier, ordonné où le repos et une détente équilibrée favorisent le renouvellement des forces. « *Dès que l'enfant commence à penser, il faut que le travail lui paraisse comme une belle chose. Puisse-t-il voir et sentir qu'à la maison, on ne le traite jamais en ennemi, en trouble-fête ; on ne le sacrifie pas au plaisir parce qu'il est nécessaire à la grandeur de la vie, à la noblesse de l'âme. Rien n'est plus vil que*

Pour les petits comme pour les grands

de ne rien faire ou de faire des riens. Le travail grandit l'homme, nous l'aimons, le vénérons comme une chose sainte : il est source de la prospérité et du vrai bonheur parce qu'il porte en lui sa propre récompense : la sainteté du devoir accompli. » (P Charmot, Esquisse d'une pédagogie familiale) Faire aimer le travail, travail de l'esprit, travail des bras, c'est une des grandes tâches des éducateurs. Partageons avec nos enfants la joie d'une belle page écrite, d'un devoir réussi, d'une poésie bien apprise, bien récitée. Soutenons l'enfant dans ses efforts pour vaincre les difficultés ; éveillons les énergies, les richesses mises en lui par la grâce, pour le stimuler, l'encourager dans son travail !

3. Le rôle du travail à la maison

Le but de ce travail est principalement de mémoriser les notions étudiées en classe dans la journée ; après la coupure du trajet et du retour à la maison, l'enfant «*repass*» ses leçons, ses tables, accompagnées parfois d'un exercice écrit d'application. De plus, pour certaines matières scolaires qui exigent des exercices répétitifs journaliers, l'école s'appuie sur la famille : ainsi pour les pages de lecture, les exercices de dictée, les opérations. Le travail varie selon les classes : en CP, et en CE, les leçons sont déjà «*rabâchées*» et quasiment sues en sortant de classe. La mémorisation doit se faire aisément parce que les éléments ont déjà été mis en place dans l'intelligence et la mémoire avec rigueur. En CE2 et surtout en CM1, les leçons plus longues ne sont pas apprises en classe, mais les élèves, rompus aux exercices de mémoire, devraient les assimiler très vite. Par contre, dans ces classes, un exercice plus ardu de vocabulaire ou de raisonnement est parfois demandé aux élèves le soir.

Voici les temps de travail prévus par les établissements sérieux en primaire :

15 min en CP, 15 à 30 min en CE1, 30 à 45 min en CE2, 45 à 60 min en CM. Dans les

pensionnats primaires, les élèves terminent leur travail en une heure d'étude. Si les enfants dépassent trop largement ces durées préconisées, il y a bien lieu de revoir soit la quantité de travail demandé, soit la façon de travailler de l'enfant : celui-ci a peut-être tendance à la nonchalance ou à la rêverie ; ou bien il a de mauvaises méthodes de travail. Les capacités personnelles d'acquisition de chaque enfant infèrent aussi sur ce temps de travail. Les parents devraient signaler à l'institutrice si l'enfant passe systématiquement beaucoup trop de temps sur son travail car il y a un risque de fatigue, d'usure nerveuse, de découragement. Deux excès sont à éviter de la part des parents : juger les devoirs inutiles ou trop lourds ; exiger toujours plus et ajouter quantité d'exercices... Avant le travail, un bon quart d'heure de détente est nécessaire pour l'équilibre nerveux en arrivant à la maison, surtout après un long trajet. Après le travail, une vie équilibrée, une bonne détente, des occupations matérielles sont nécessaires : le R.P. Charmot fait remarquer que les enfants réfléchis et rêveurs ont besoin d'appliquer leur intelligence à des travaux matériels pour garder leur équilibre ; c'est alors le moment d'aider Papa dans les activités de bricolage, ou Maman dans ses innombrables activités domestiques. Les plus petits ont besoin de jouer plus longtemps que les grands : après un temps de détente adapté à leur âge, il est normal que les enfants aident à la marche générale de la maison par de petites responsabilités : ce cadre robuste donnera la santé, l'équilibre nerveux et les saines habitudes de l'esprit et de la volonté.

SL

A SUIVRE.....

Dans le prochain numéro : un cadre et des méthodes de travail ; manières de procéder.

Chers grands-parents,

Nous avons vu il y a deux mois le rôle essentiel des grands-parents dans la transmission de l'héritage culturel et familial. Cette transmission est essentielle mais doit être complétée par une contribution plus directe à l'éducation en tant que telle.

Dans ce domaine, leur rôle est particulièrement délicat et doit se tenir entre deux excès également nuisibles et épuisants. Les grands-parents absents de l'éducation, considérant que leur rôle est achevé et que, pour leurs petits-enfants, ils n'ont qu'à se taire et à tout supporter. A contrario ceux qui ne supportant pas la moindre imperfection, se croient obligés de tout contrôler et de tout corriger, y-compris à la place des parents.

C'est dans une complémentarité bien ordonnée que le rôle de chacun pourra être défini. Ce sont les parents qui éduquent. Ce sont eux qui ont reçu de Dieu les grâces d'état propres qui leur permettront d'avoir le discernement et l'énergie au quotidien pour conduire avec équilibre l'éducation de leurs enfants. Le rôle des grands-parents viendra donc « en complément » et ne pourra en aucun cas contrecarrer celui des parents. En revanche, les grands-parents possèdent de réels atouts dans l'expérience, et le recul que leur donne le caractère épisodique de leurs rencontres avec leurs petits-enfants.

Ces deux positions propres aux parents et aux grands-parents les destinent tout naturellement à jouer des rôles complémentaires vis à vis des enfants. Alors que les parents qui ont pour charge, l'éducation dans tous les domaines qu'elle recouvre, se trouvent souvent débordés par la conduite du quotidien avec toutes ses difficultés et imperfections, les grands-parents pourront se concentrer essentiellement sur les grandes orientations.

Face à des parents de bonne volonté, le rôle des grands-parents sera souvent de les rassurer sur leurs capacités à éduquer leurs petits en leur rappelant que le résultat de l'éducation n'est pas toujours immédiat ni exempt d'inquiétudes et qu'ils ont rencontré les mêmes difficultés, connu les mêmes appréhensions... pour un bilan finalement pas si mal !

Le cas peut être beaucoup plus délicat quand les grands-parents doivent intervenir face à des faiblesses évidentes ou même de mauvais principes d'éducation... surtout si cette faiblesse vient de la pièce rapportée... la première règle sera probablement celle de la prudence. En dehors des interventions quotidiennes normales pour conserver l'harmonie familiale (respect des horaires de repas, de la tenue, de la politesse), le grand-parent fera toujours bien de prier le Saint-Esprit avant d'intervenir et souvent même de se taire ! La correction pourra alors se faire d'une manière plus générale au cours d'une conversation, en dehors du « moment de crise », parfois de manière indirecte, mais toujours avec discrétion !

Cette description du rôle des grands-parents peut sembler ne leur laisser qu'un rôle bien tenu caractérisé d'abord par la discrétion. Certains iront même jusqu'à penser qu'ils ne sont pas concernés par l'éducation de leurs petits-enfants ! Quelle erreur ! Comme approbateur et amplificateur de la mission des parents, ce rôle est souvent décisif !

N'oublions pas notre atout principal dans l'aide que nous pourrons apporter à nos enfants pour l'éducation qu'ils ont à conduire : la prière ! Si nos âges ou l'éloignement ne nous permettent plus d'être aussi présents, prions chaque jour pour nos enfants et pour chacun de nos petits-enfants.

Prions saint Joseph, patron des pères de famille et sainte Anne, patronne des grands-mères de nous éclairer dans notre rôle délicat et plein de renoncements. Bon courage à tous !

Des grands-parents

Dimanche après-midi ou un jour de vacances...

Le printemps est arrivé, et nos jeunes citadins n'observent que de très loin les métamorphoses quotidiennes de la nature. C'est vrai que les arbres sont loin, les pelouses parfaitement tondues et les fleurs des massifs déjà épanouies avant d'être repiquées.

Comment s'émerveiller des dons du Bon Dieu si l'on ne les voit pas ?

Vous pouvez toujours faire une sortie au jardin public en montrant les différentes étapes de maturité des arbres, des tulipes ou des roses, mais le meilleur moyen est de faire jardiner vos enfants eux-mêmes, les mains dans la terre de leur parcelle de jardin, si vous avez la chance d'en avoir un. Sarcler, bêcher, arroser avec constance jusqu'à ce que leurs efforts fructifient, leur apprendra la patience et la science de la nature.



Si ce n'est pas le cas et que vous vivez dans un appartement, je vous conseille d'investir dans quelques balconnières que vous garderez d'une année sur l'autre, et

qui leur permettront tout aussi bien de faire leurs expériences de semis de laitues pour les uns, de plantes aromatiques pour les autres, de fleurs, plants de tomates ou arbustes à transplanter ou bouturer, si vous avez de la place sur une terrasse. Pour les fleurs à bulbe (narcisses, crocus, jonquilles, tulipes), il faudra que vous prévoyiez de les approvisionner et de les planter à l'automne prochain.

Ce qui lève rapidement et donne des résultats encourageants et si agréables à croquer, ce sont les radis. C'est bien meilleur quand on les a soi-même surveillés et arrosés régulièrement. De même, les lentilles germent rapidement, ainsi que le blé dont on peut consommer les germes pour agrémenter les salades.



Vous trouverez toutes les fournitures en grande surface ou jardinerie, ou directement à la campagne, chez des amis ou grands-parents jardiniers qui vous confieront avec plaisir le surplus de leurs semis ou quelques pieds de fraisiers.

Au prochain long trajet en voiture, n'hésitez pas à faire rechercher par vos enfants le nom des différentes cultures rencontrées et à susciter l'envie de remercier le Bon Dieu pour l'infinie variété des beautés et couleurs de la nature !

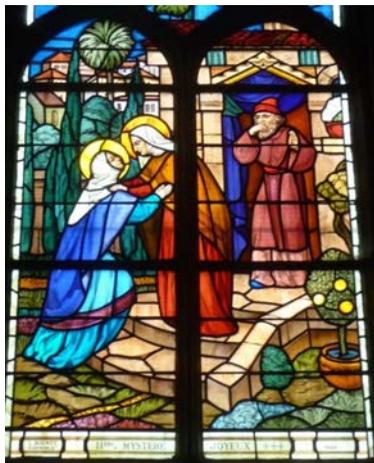


Deuxième Mystère Joyeux : La Visitation Fruit du Mystère : La charité

La joie remplit nos cœurs lors de la contemplation de ce mystère !

A peine Marie a-t-elle reçu la visite de l'Ange Gabriel qu'elle « s'en va en hâte » entourer sa cousine. Celle que l'on appelait stérile sera bientôt mère malgré son grand âge car rien n'est impossible à Dieu. Il faut partir pour aider, pour soutenir, pour écouter, n'est ce pas là l'une des actions produites par la charité ? Il y a aussi cette joie merveilleuse dans le cœur de Marie qui commence à chanter le Magnificat...

Vous voilà partie, Mère chérie, cheminant par les routes difficiles de ces trente lieues (environ 144 km) ; il vous a bien fallu cinq journées de marche : Esdrelon, Sichem, le puits de Jacob et sans cesse les allégresses du Magnificat montent sur vos lèvres de 15 ans ; vous connaissez parfaitement l'Écriture Sainte et vous savez ce que tout cela signifie...



J'aime imaginer Elisabeth, rajeunie par sa maternité, bouleversée de sentir son enfant tressaillir en son sein, accourir en voyant sa jeune cousine arriver. Je l'imagine prononçant les mots que nous aimons tant : « *Vous êtes bénie entre toutes les femmes et le fruit de vos entrailles est béni* ». Merci chère Sainte Elisabeth pour ces mots dont la douceur sur nos lèvres ne sera jamais épuisée !

Les voici toutes les deux... Et Marie laisse déborder le trop plein de son cœur : elle chante le plus beau chant de la joie chrétienne : Mon âme glorifie le Seigneur et mon esprit tressaille de joie en Dieu mon Sauveur. Contemplons la plus grande marque de bonté de puissance et d'amour de Dieu !

Toute la joie de l'Annonciation, il faut la semer à travers le monde, il faut au besoin courir vers les hommes pour la leur dire ! La Vierge a une autre mission mais ce cœur tout pur a besoin, lui aussi, de rompre le silence et de chanter sa joie pour emplir la maison de Zacharie !

La Visitation ! Quelle grande leçon pour notre égoïsme humain, pour nos vies resserrées sur elles-mêmes où nous nous enfermons, toutes absorbées dans notre propre moi, engluées dans nos joies, murées dans nos soucis au lieu de nous ouvrir en pensant aux peines de nos frères.

En vous regardant, ô Marie, courir sur les routes, enflammée par votre bonté joyeuse, je veux faire mon examen de conscience... Est-ce que pour moi, les autres existent vraiment ? Est-ce que je ne me considère pas comme le centre du monde ? Je m'enferme dans ma maison avec mes tendresses personnelles... j'oublie si souvent les autres, ceux que je n'appelle pas mes amis et qui sont pourtant « *mes frères* ». N'ai-je pas moi aussi une vieille cousine, une voisine (qui n'habite pas à 140 km...), quelqu'un qui attend de moi un regard de bonté ?

O Marie, apprenez moi à sortir de moi-même et de ma propre vie pour regarder dans la direction de mes frères, pour voir la vieille femme solitaire que je croise dans la rue, la petite fille si seule et qui retient une larme, le vieux monsieur croisé à la messe et qui avait l'air si mal en point, le jeune à l'air un peu perdu avec ses écouteurs sur les oreilles mais qui cherchait un regard bienveillant, toutes et tous, mes frères et sœurs que la vie m'a donnés pour compagnons de route.

Et ceux là ont besoin de moi. Ils m'attendent, ils m'appellent de ces appels muets que la vie jette dans le silence... Si je reste lointaine, comme absente, quelque chose leur manquera toujours, il manquera un rouage, petit mais essentiel dans le plan que Dieu avait prévu de toute éternité. « *Portez les fardeaux les uns des autres* » nous dit Saint Paul... D'autres diront que cela ne nous regarde pas... mais où commence ce qui ne nous regarde pas quand on fait la volonté de Dieu ? Est-ce que cela vous regardait vraiment Marie s'il restait ou non du vin dans les jarres aux noces de Cana ? O divine charité qui pense à tout, même aux plus petites choses ! Vous n'êtes pas seulement allée chez Sainte Elisabeth pour chanter le Magnificat mais vous y êtes restée trois mois pour soulager l'attente de votre cousine âgée. O Marie qui avez si souvent travaillé sans bruit pour le prochain, obtenez moi la grâce de dire avec la ferveur de Jacques Rivière : « *Je veux servir, je veux être bon à quelque chose !...* », n'attendons pas pour cela les grandes occasions : chaque jour Dieu nous donne une mission, même seule dans notre maison : paix, joie, rosaire égrené au fil de la journée pour les uns et pour les autres... Car c'est de mon cœur surtout que les autres ont besoin. Le monde manquant d'amour est devenu si triste ! Tant de choses auraient pu changer si l'égoïsme n'avait pas régné !

O Marie, qui avez tant aimé les hommes puisque vous étiez remplie de l'amour de Dieu, aidez-moi à donner mon cœur ! Faites que quand les épreuves m'accablent, je les trouve moins lourdes en ouvrant mon cœur aux douleurs des autres. Faites que quand la joie me soulève j'ai le besoin le plus ardent encore de la partager avec les autres, et si mon nid est préservé aidez-moi à donner aux autres la joie de Dieu ! C'est Lui la joie du monde. Il faut d'abord que Jésus vive en moi par sa grâce mais il ne faut pas que je me referme sur mon trésor !

O Marie, Mère du grand amour, Reine des apôtres faites fructifier en moi la vie de la grâce pour que tout en moi rayonne la joie de Dieu ! Je ne suis pas grand-chose, moi, dans ma simple maison au milieu de ma vie monotone quotidienne, avec les soucis de chaque jour : faire les courses, le ménage, élever mes enfants, petits ou grands, mais partout où je vais il faudrait que ceux qui me croisent sentent la paix et la joie de Dieu !

Aidez-moi à « *me lever et partir à la hâte* » au devant des petites tâches de l'amour chrétien, au milieu de mon devoir quotidien en chantant avec vous le Magnificat pour toutes les grâces que j'ai reçues !

D'après Paula Hoesl



**PLUS RAPIDE, PLUS EFFICACE ...
PLUS ECONOMIQUE !**

Les 1001 astuces qui facilitent la vie quotidienne !

Une rubrique qui tente de vous aider dans vos aléas domestiques.

C'est le moment du grand ménage de Printemps !

En avant l'aspirateur ... Et gare à la consommation des sacs, assez coûteux il faut l'avouer !

Et bien, lorsque votre sac d'aspirateur est plein, vous n'allez plus le jeter.

Vous allez le vider avec précaution dans votre poubelle. Comment ? En découpant un morceau large comme votre demi-paume **dans le bas du sac**, (surtout pas du côté de la pièce plastique qui s'enclenche au niveau du tube d'aspiration).

Ce n'est pas le plus agréable, bien sûr. Mettez des gants !

Et après ? Vous prenez du gros scotch marron (ou « *ruban adhésif d'emballage marron* ») qui sert à fermer les cartons. Vous recollez les deux parties du sac. Et c'est reparti au moins pour un tour ...

La première fois, j'ai même constaté que mon aspirateur était plus efficace. Car le sac en service était un peu grand pour la capacité de l'aspirateur. Les modèles de sacs vendus sont souvent des calibres communs à plusieurs marques, et la taille n'est pas forcément parfaitement adaptée.

Je le redis : que les championnes de l'organisation n'hésitent pas à partager leurs trésors d'organisation en écrivant au journal. Partageons nos talents ...

Un peu de douceur dans ce monde de brutes

Une grande règle d'or à ne jamais oublier : « s'il vous plaît, X... », ou « s'il te plaît, Y... »

Pourquoi ? Parce que la charité aime ces formules qui montrent que même si l'on serait en droit d'exiger, on tempère cette exigence par la vertu de bienveillance. N'oublions pas comment Notre-Dame s'est adressée à Sainte Bernadette pour lui formuler sa demande : « *Voulez-vous me faire la grâce de venir ici pendant quinze jours ?* » En effet même si l'on est en droit d'imposer sa volonté ou d'exiger quelque chose d'un inférieur : en tant que parent pour un enfant, supérieur hiérarchique pour un employé, ou client devant un guichet, la meilleure façon d'exprimer son souhait est de faire preuve de bienveillance et non d'exigence.

De plus cela a pour effet de concilier en même temps la bonne volonté de celui qui va y répondre, et d'attirer son adhésion. Le plus simple moyen d'y mettre les formes est d'employer le « *mot magique* », suivi du nom de celui auquel on s'adresse, en ne le traitant pas avec suffisance. Cette simple marque de déférence entraîne la réciproque chez celui qui est ainsi respectueusement interpellé.

LA DROGUE

Saviez-vous que le trafic de cannabis génère en France plus d'un milliard d'euros de chiffre d'affaires ? Qu'en 2014, 4,6 millions de personnes en France consommaient du cannabis et 1,4 million de manière régulière⁹. L'enquête européenne Espad (septembre 2016) indiquait que 17 % des lycéens français avaient fumé du cannabis au moins une fois dans le mois contre une moyenne européenne de 7 %.



La drogue se banalise. De plus en plus souvent nos enfants s'y trouvent confrontés ; les forces de l'ordre sont débordées, les proviseurs des lycées ne maîtrisent plus. Ne croyons pas qu'un milieu sera davantage protégé qu'un autre. Nous faisons face à un véritable fléau et c'est notre devoir d'en être informé. Plusieurs articles y seront consacrés. Celui-ci donnera des notions générales ; un colonel de gendarmerie reviendra sur ce sujet dans quelques temps pour donner des conseils pratiques.

Qu'est-ce qu'une drogue ?

Une drogue est une substance¹⁰ qui crée

⁹ Baromètre de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT).

¹⁰ Composé chimique, biochimique ou naturel.

chez celui qui la consomme un état de dépendance physique ou psychique. **Elle modifie la manière de percevoir les choses, de ressentir les émotions, de penser et de se comporter.**

Cet état de dépendance -ou toxicomanie- est une aliénation, une privation de liberté, puisque le toxicomane est profondément dépendant de sa drogue.

Les produits en question sont des stupéfiants, des psychotropes, mais il peut s'agir aussi de médicaments dont on fait un usage excessif.

Leurs effets sont variés selon leur type :

- « **Dépresseurs du système nerveux** » : elles agissent sur le cerveau en ralentissant certaines fonctions ou sensations. Un ralentissement de la fonction respiratoire et l'endormissement sont souvent des effets secondaires de ces drogues.
- « **Stimulants** » : elles accroissent les sensations et certaines fonctions organiques comme le rythme cardiaque ou encore la sensation d'éveil... Leur action « stimulante » est souvent suivie d'un contre-coup avec par exemple des sensations inverses de fatigue et d'irritabilité.
- « **Hallucinogènes** » : elles modifient les perceptions visuelles, auditives et



corporelles.

- « **Stimulants-hallucinogènes** » : elles stimulent les sensations et certaines fonctions organiques tout en produisant des distorsions des perceptions, mais de manière moins marquée qu'avec un hallucinogène.
- « **Perturbateurs** »

Les différentes drogues

On peut citer :

- l'héroïne
- la cocaïne
- l'ecstasy (dont le principe actif est le MDMA)
- le cannabis

Aujourd'hui, on y ajoute :

- les psychostimulants
- les benzodiazépines (prescrits comme médicaments)
- l'alcool
- et le tabac.

Attention !

Une campagne de désinformation est en cours pour légaliser l'usage du cannabis, et entraîne la vulgarisation de deux idées fausses:

- « *l'alcool et le tabac sont aussi dangereux, voire même pires que les drogues* » : soyons clairs : même s'ils sont dangereux à long terme, ils ne causent pas des morts immédiates par « *overdose* » comme le font les drogues¹¹. « *Le cannabis est 7 fois plus cancérigène que le tabac* »¹²
- « *il faut distinguer les drogues douces (comme le cannabis) des drogues dures (cocaïne, héroïne)* ». Ne nous y trompons pas : **aucune drogue n'est douce**, et le cannabis, même s'il cause moins de morts



par overdose, a des effets destructeurs, nous allons le voir tout de suite.

Le cannabis

C'est la drogue la plus consommée en France ; c'est aussi très souvent la « *porte d'entrée* » vers les autres drogues, nous allons donc en parler plus précisément :

¹¹ Si 7 % des consommateurs de boissons alcoolisées sont des alcooliques, dépendants de leur boisson, 95 % des drogués sont sous la dépendance de leur drogue.

¹² « Enfance sans drogue »

Les **adolescents** français sont les premiers consommateurs de cannabis en Europe : près de 2 sur 5 déclarent en avoir déjà fumé une fois au cours de la vie, et 1 sur 4 en fume régulièrement¹³.

« *Cannabis* », c'est le nom latin du chanvre, dont on tire une drogue qui se présente sous trois formes :

- la **marijuana**, qui est le plus souvent fumée sous forme de « joint », ou avec une pipe. Le cannabis est fumé mélangé à du tabac, et roulé dans du papier à cigarette pour obtenir une cigarette de forme conique. C'est le mode de consommation le plus usité en France (joint, bedo, pétard, spliff, stick, oinj', techi). Certains jeunes, recherchant plutôt un effet de « *défonce* » immédiat, utilisent une pipe à eau (bang ou bong) dans laquelle l'utilisateur insère la « *douille* ».

- le **haschish**, shit ou chichon (même utilisation, souvent coupé avec d'autres substances comme la paraffine, la colle, le cirage... ou le pneu!) C'est la « *résine* » extraite de la plante commercialisée en barrettes d'environ 3 grammes ou en savonnette d'environ 250 grammes : teneur jusqu'à 27 % de THC.

- l'huile de haschish, peu répandue en France.

Toutes les préparations de cannabis altèrent le fonctionnement du cerveau. Elles agissent durablement sur le comportement et restent stockées dans l'organisme au minimum 28 jours après une prise.

Parmi plus de 400 produits chimiques que contient le cannabis, se trouve le THC¹⁴, produit actif principal ; or il faut savoir que depuis les années 1970, la teneur du cannabis en THC s'est fortement accentuée (le taux de THC dans le cannabis était de 0,6 à 4 % dans les

¹³ Régulièrement : au moins 10 consommations de cannabis par mois.

¹⁴ delta-9-tetrahydrocannabinol : substance chimique, principal principe actif du cannabis.

années 1970, est en moyenne de 10 à 12% en 2011, et peut atteindre parfois **30 à 35%**). C'est comme si on proposait de la vodka à la place du cidre...

Le cannabis augmente le seuil de tolérance à l'alcool et le fumeur a besoin d'alcool fort pour ressentir les effets. C'est ainsi que les fumeurs atteignent souvent le coma éthylique.

Comment agit le cannabis ?

Quand il est inhalé, ses effets sont ressentis presque instantanément, car le THC atteint rapidement tous les organes du corps, y compris le cerveau.

Le THC s'attache à des endroits particuliers des cellules nerveuses, dans le corps et dans le cerveau¹⁵, et interrompt leur fonctionnement normal.

Il s'agit -entre autres- des zones du cerveau qui dirigent le plaisir, la mémoire, la pensée, la concentration, le mouvement, la coordination, l'appétit, la douleur, la perception sensorielle, et la perception du temps.

A court terme, il produit une euphorie, une altération de la mémoire, un grand appétit, un rythme cardiaque élevé, une dilatation des vaisseaux sanguins dans les yeux, les rendant rouges et injectés de sang, ainsi que des réactions mentales négatives, une perception distordue, une coordination motrice déficiente.

Et avec le temps, sa consommation provoque :

1 - des difficultés scolaires, puisque la capacité à se concentrer et à retenir les informations est entravée, et la motivation anéantie ; chez les fumeurs de cannabis, la proportion d'élèves ayant de mauvais résultats scolaires, jusqu'à devoir arrêter leurs études, est très grande.

2 - des actes inconsidérés, car le jugement est altéré.

3 - un relâchement dans le soin de soi-même, des changements d'humeur qui

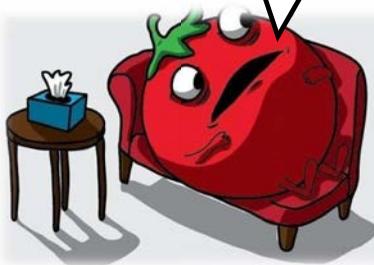
peuvent être violents, d'où la détérioration des relations avec les membres de sa famille et ses amis.



4 - des accidents de voiture, car au volant, il altère l'évaluation des distances ; il affecte la vigilance, la concentration, la coordination et le temps de réaction. Parfois combiné avec l'alcool, il est la cause de beaucoup d'accidents mortels de la route.

5 - l'usage régulier du cannabis est associé à des maladies psychologiques comme la psychose, mais aussi à la dépression, l'anxiété, les pensées suicidaires, et les troubles de la personnalité.

Je sais que je suis sensé être un fruit mais je me sens vraiment comme un légume !



6 - il suscite rapidement une dépendance : les fumeurs de cannabis ont beaucoup de difficultés à s'arrêter quand ils le désirent.

Pourquoi se droguer ?

Si nous interrogeons les jeunes drogués, ils répondent qu'ils ont commencé par curiosité, ou par désir de faire « *comme les*

¹⁵ on les appelle « récepteurs cannabinoïdes »

autres», comme les amis qui leur proposent d'essayer « *juste une fois* ».

Ce sont les causes les plus courantes ; de plus, pour ceux qui ont des difficultés, c'est un moyen de ne pas penser à leurs problèmes (pendant 3h...), de se sentir mieux, différents, de « *planer* ».

Après avoir essayé, ils deviennent prisonniers de ce besoin...

En résumé : curiosité, conformisme (ou respect humain), évasion.

C'est le fruit de l'esprit de la société actuelle, avec, à la racine, le refus de Dieu, qui entraîne le refus des lois naturelles.

Petit, « *l'enfant roi* » a pu se permettre toutes les expériences, ses parents ne voulaient rien lui interdire. Il n'a plus la force d'accepter les exigences de la vie. Il est isolé, soumis à l'hédonisme (philosophie du plaisir) et à l'égoïsme ; il est privé de cette structure de caractère que donne « *l'effort surmonté* » ; et sa raison et sa volonté sont incapables de résister aux tentations.

Les jeunes n'ont souvent pas la chance de trouver à la maison l'équilibre dont ils ont besoin.

Et c'est aussi, et nous sommes tous concernés, la faiblesse de notre nature humaine, avec les fragilités que nous a laissées le péché originel.

Nous pouvons nous trouver dans une situation où il faudra être capable de dire non, (et cela pourra être difficile) à des relations, à des amis, qui « *jouent* » avec la drogue sans se rendre compte des risques, ou qui sont, hélas pour eux, déjà tombés sous son emprise.

Pour **résister**, il est indispensable de :

- garder une bonne distance par rapport aux drogués, même quand nous les côtoyons tous les jours en classe ou à l'université.
- être clair dans sa tête - la drogue est un

esclavage- ne jamais pactiser.

Le risque ne disparaît pas avec l'âge, et certains, jeunes ou moins jeunes, qui ont des métiers très exigeants, et travaillent par exemple dans la communication, ou dans des cabinets d'affaire, se droguent pour se dynamiser, « *se dopper* », et tenir le coup ; ils se détruisent pour réussir leur vie professionnelle !

La vigilance et l'équilibre de vie sont essentiels : que ce soient les cigarettes, l'alcool, ou les médicaments ; tout est question de mesure ! Certains remèdes sont utiles mais il faut savoir ne pas en être dépendant. (Attention par exemple aux médicaments qui aident à dormir). Il s'agit d'être soi-même, sans « *béquilles* », conduit par sa volonté éclairée par la raison.

Pour des parents, la meilleure prévention est de donner une éducation équilibrée, de transmettre la foi et la morale, et de veiller aux amitiés. Il est très important d'entretenir un bon contact avec les enfants, pour pouvoir les mettre en garde de façon réaliste. Un foyer sain et équilibré, avec des parents présents, permet aussi aux jeunes de ne pas chercher ailleurs le bonheur qu'ils ne trouvent pas chez eux.



L'éducation de la volonté aide les enfants à être assez forts et fermes pour résister librement, par eux-mêmes, et avec l'aide de Dieu, à la tentation d'essayer la drogue, et d'en devenir les esclaves.

Anne

La présence du père

La page des
pères de
famille

Les enfants discutent un lundi dans la cour de récréation :

- Mon papa est génial, on a fait plein de choses avec lui ce week-end. Il a aidé maman et il nous a raconté des histoires !

- Le mien, il était en week-end avec des copains, il dit qu'il a besoin de se détendre...

- Papa, à la maison, il fait de l'ordinateur... souvent maman crie pour qu'il vienne dîner et on commence sans lui. Il dit qu'il a beaucoup de travail, mais j'ai vu, il fait aussi des jeux...

- Le mien, il est tout le temps à la maison, mais on ne fait jamais rien. Il dit qu'il est fatigué et qu'on doit se reposer le week-end.

- Nous, quand il fait des courses, ou qu'il va à des manifestations, il emmène toujours un petit ou un grand. C'est bien d'être avec lui et de voir comment il fait.

- Quand je demande à papa de venir jouer avec nous, il n'a jamais le temps, il dit toujours plus tard...et c'est jamais...tu crois qu'il m'aime ?

Le rôle affectif du père

La présence du père est essentielle dans la famille comme signe de son amour et elle est indispensable pour lui permettre de remplir son rôle.

Il est l'image à travers laquelle les enfants découvrent leur Père du ciel. Le Bon Dieu sera-t-il perçu comme présent, aimant, ou lointain ?

L'équilibre psychologique et affectif des enfants, des adultes, et leur comportement, sera affecté par la présence et l'amour du père.

L'unité de la famille et l'amour dans le ménage ont besoin de la présence de

chacun envers l'autre, manifestation naturelle de leur amour.

Un enfant doit se sentir aimé et soutenu pour prendre confiance en lui et s'épanouir.

L'équilibre entre vie professionnelle et familiale

L'équilibre entre vie professionnelle et vie familiale peut être difficile, mais il importe qu'une exception temporairement nécessaire ne se transforme pas en habitude...

- Je dois regarder mes mails le week-end ... sinon je suis trop stressé le lundi matin...

⇒ organisons plutôt un temps approprié le lundi et maîtrisons notre stress ! Nos interlocuteurs et patrons, comprendront vite qu'il ne sert à rien de nous écrire le week-end !

- Une procession, conférence, manifestation, université d'été: pas pour moi... il faut que je reste avec ma famille.

⇒ Le père de famille doit jouer son



rôle dans la société civile et religieuse. Alternons avec la maman si besoin, et emmenons nos petits ou nos grands. A 12 ou 15 ans, c'est formateur de participer à un chapelet public ou à une manifestation avec son père.

- Mon épouse aimerait que j'emmène un enfant faire des courses ou bricoler, mais ils me ralentissent !...

⇒ Même si vous avancez moins vite, pensez plutôt qu'ils seront contents, qu'ils apprendront quelque chose et que vous aurez l'occasion d'un échange personnel.

« Si les nécessités de la vie vous séparent malgré vous de vos enfants au cours de la semaine, souvenez-vous que le dimanche est le jour de Dieu et de la famille réunie sous son regard. Qu'en ce jour au moins vos cœurs s'unissent pour l'édification de vos enfants. Vous trouverez dans cette union les plus douces joies dans le présent et les plus riches espérances pour l'avenir » (Mgr Rouard, in « La Famille Catholique »-M. l'abbé Troadec)

Une présence indispensable

Le papa passe beaucoup moins de temps avec ses enfants que la maman. Ceci est moins vrai évidemment quand la maman travaille...Mais d'une manière générale, la mère est plus souvent auprès des enfants.

Le père connaît des journées fatigantes et difficiles : toujours en action physique ou intellectuelle, il n'a qu'une heure de repos au moment du déjeuner. Quand il rentre le soir à la maison, son souhait de connaître le repos et le silence est bien compréhensible.

Or, quand les enfants sont jeunes, ce n'est pas toujours le cas : une fois la porte ouverte, quel papa n'a pas entendu des cris, des pleurs, des fous-rires, des cavalcades dans l'escalier ?

Quel papa n'a pas trébuché dans une poupée, une petite voiture, un sac de bille ?

Quel papa n'a pas entendu sa femme se plaindre des bêtises des enfants ? Et souhaiter un soutien d'autorité ?

Quelle tentation, alors, d'aller s'enfermer dans sa chambre...ou même, cela arrive, de décider de rentrer plus tard du bureau pour ne pas subir un tel vacarme ?



Et pourtant, c'est à ces instants de la vie familiale que le papa va pouvoir connaître chacun de ses enfants.

Même s'il s'octroie à juste titre quelques moments de repos au salon ou dans sa chambre, ou en parlant avec son épouse, sa présence physique à la maison est primordiale : on sait que papa est là ! Sa présence dans les petits détails de la vie quotidienne sera d'une grande influence pour l'harmonie familiale.

- Temps d'écoute pour les plus grands pendant que maman s'occupe des plus petits.
- Temps d'aide pour les plus petits pendant que maman s'occupe des plus grands.
- Temps d'amusement pendant que maman prépare le dîner (après avoir fait



ranger les chambres ...).

- Temps d'éducation pour aider à comprendre les leçons, pour initier au bricolage,...
- Temps de lecture à haute voix pour les amateurs de belles histoires.
- Temps de « prendre son temps » avec son épouse et les enfants.
- Temps de prier en famille lors de la prière du soir que le papa présidera.

Hervé Lepère

« lettre à votre père », sujet de rédaction du 25 avril 1884, à l'école primaire:

Cher père,

Voilà bientôt trois semaines que tu es parti. Ce temps m'a semblé bien long, va. Je trouve toujours qu'il me manque quelque chose. Quand sept heures sonnent, je crois que tu vas revenir pour souper et je t'attends. Tout le monde va bien ...mais je ne suis pas tranquille, je voudrais que tu sois là, que tu t'asseyes avec nous au coin du feu où l'on te laisse ta place.

Je voudrais que tu me donnes des conseils pour mes devoirs du soir, je voudrais que tu assistes à la lecture en commun, je voudrais enfin que tu me dises à huit heures, quand je pars :

« Au revoir, Charles, applique-toi bien surtout. »

Dépêche-toi, cher père, tâche de compléter au plus tôt notre famille.

Allons, adieu, je t'aime toujours.

Ton fils affectueux (Charles PEGUY)

Dictons – Citations

Les Saints de Glace : Saint Mamert, Saint Pancrace, Saint Servais

11 mai : Attention, le premier des saints de glace, souvent tu en gardes la trace.

12 mai : Les trois saints, Pancrace, Mamert et Servais, sont bien nommés les saints de glace, Mamert, Servais et Pancrace.

13 mai : Avant Saint-Servais, point d'été, après Saint-Servais, plus de gelée.

Hirondelle aux champs amène joie et printemps.



Dans une fleur, il y a presque toutes les fleurs. Dans la moindre promenade à la campagne, c'est la nature toute entière qu'on rencontre et tous les sentiers dans l'herbe sont les chemins du Paradis. Rodin

Chère Bertille,

N'est-il pas de bon ton de nos jours de se vanter d'avoir, grâce aux fameux Réseaux Sociaux tels Facebook, Instagram, twitter ou je ne sais quel autre compte, des centaines d'amis ?

Pourtant, paradoxalement, nos contemporains avouent qu'ils souffrent de plus en plus de solitude.

L'homme n'est pas cependant un loup solitaire. Il est un animal raisonnable et sociable qui a besoin des autres pour avancer le long de la route dans son pèlerinage qui le conduit aux portes de l'éternité. Ne peut-on pas comparer la vie à une course de montagne ? On s'y élance de bon matin pour en conquérir le sommet en empruntant souvent des chemins pentus.



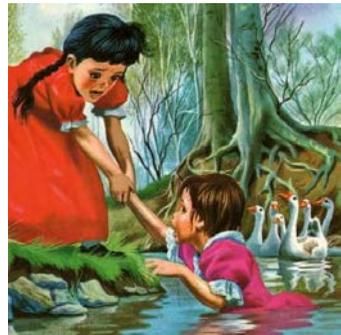
A l'aube de la vie, le chemin est rendu facile grâce au nid familial. L'enfant est entouré de ses parents qui l'aident à grandir et lui apprennent à marcher. Cet apprentissage essentiel se fait dans une atmosphère de douceur et de paix nécessaire au plein épanouissement de l'âme de l'enfant. Mais plus le temps passe cependant et plus les aléas de la vie rendent le chemin escarpé et rude.

Dans cette période cruciale de la vie, les amis prennent toujours plus d'importance pour nous aider à continuer à monter. Mais qui est l'ami ?

Est-ce celui que tu ajoutes à une liste virtuelle ou qui, toujours à travers ce monde virtuel, te raconte le petit détail de sa vie quotidienne qui ne présente pas grand intérêt, sinon celui d'entretenir sa pathologie nombrilisme ? Est-ce celui qui t'invite à te retrouver dans une fête mondaine entre mille et un "amis" et d'augmenter ainsi le nombre de tes connaissances car cela pose son monde d'avoir un médecin, un architecte, ou un ingénieur dans son carnet d'adresses ? Est-ce celui qui se sert de toi pour son seul avantage ? Est-ce celui surtout qui, lorsque la réalité vient frapper à ta porte, s'évanouit dans la nature et disparaît complètement du paysage ? Tu fais alors l'expérience d'une grande solitude...

Non, l'ami n'est pas ce falot aux multiples visages qui ne sait que se rechercher et ne se tourne vers toi que pour sa propre utilité.

Dans le chemin de la vie, l'ami est celui qui te soutient dans ta marche. C'est le bâton indispensable sur lequel tu te reposes. Si



tu tombes, il te relève ; si tu te blesses, il t'apporte réconfort et force ; si tu succombes à la tentation de rebrousser chemin, il t'oblige à avancer ; si tu t'égares trompée par les passions, il n'hésite pas à te corriger pour te remettre sur le chemin. Aussi n'hésites-tu jamais à lui demander

conseil, il connaît si bien tes qualités et tes défauts qu'il saura te conseiller avec doigté.

Au-delà des vicissitudes du moment, il est celui en effet qui toujours t'indique la route à suivre coûte que coûte. Ainsi lorsque s'élève le chemin et que ton souffle se fait plus court lors d'ascensions soudaines et abruptes, l'ami est là, vigilant et encourageant.

Tu peux te permettre de le déranger à n'importe quelle heure du jour et de la nuit, comme l'Evangile t'invite à le faire d'ailleurs. Il t'accueillera toujours avec affection et prendra le temps de t'écouter avec soin.

L'ami, c'est celui qui parle à ton âme. Aussi la lui ouvres-tu avec bonheur.

Sais-tu que des latinistes font venir le mot latin *amicitia*, qui signifie amitié en français, de deux mots latins *animus* et *custos* qui signifient, eux, âme et gardien ? Laissons à d'autres plus doués que nous de juger de la justesse du raisonnement de ces philologues, il n'en reste pas moins vrai que l'ami est bien ce gardien de l'âme. L'amitié n'est rien d'autre qu'un échange d'âmes qui doit être reçu et vécu comme une grâce extrêmement rare qui remplit l'âme de reconnaissance, de joie et de sérénité.

Qui dit amitié, dit fidélité, invitation à l'oubli de soi et au don de soi. L'ami est en effet celui qui est capable de donner sa vie pour l'autre.

A ce titre, Notre Seigneur n'est-il pas l'Ami parfait qui donne sa vie pour nous sauver et qui tout, au long de notre vie, se rend présent et frappe à la porte de notre cœur pour nous indiquer la marche à suivre ? La vie de la grâce est-elle autre chose qu'une amitié avec Dieu ?

Dans le monde actuel où le virtuel a remplacé le réel, où la quantité a pris le pas sur la qualité, l'amitié est une perle extrêmement rare.

Tu l'auras saisi : l'amitié est du domaine du sacré. La prolifération commerciale de soi-disantes amitiés utilitaires qui font florès sur les Réseaux Sociaux la ravale et la profane en favorisant des échanges superficiels comme seul peut en produire le virtuel qui injurie le réel.



Existe-t-il encore de vrais amis ? Nous vivons à l'ère des copains, à celle de camarades avec qui on profite de la vie.

Nous sommes passés du temps de l'amitié à celui du profit, de l'époque des nobles échanges d'âmes à la jouissance et au plaisir de posséder. L'avoïr a pris le pas sur l'être et seul compte désormais le nombre au mépris de la grandeur et de la beauté de l'union des âmes dans leur recherche commune du Vrai.

Revenons au temps de nos Pères et à leur sagesse, tissons avec soin et délicatesse ces liens humains qui permettent à l'amitié d'éclorre dans les âmes avides d'aimer et d'être aimées.

Sois cette amie pour tous, peut-être trouveras-tu un jour l'âme sœur. Du moins au crépuscule de ta vie seras-tu prête à Le rencontrer.

AZILIZ

Vivement les vacances

Assis sur un banc aux premiers jours de printemps, les yeux perdus dans le grand ciel bleu, je laisse les premiers rayons de soleil me chatouiller le visage, mon imagination s'envole et les vacances d'été surgissent dans ma pensée...

Je m'y retrouve, en plein après-midi, sous le grand soleil, en train d'escalader la paroi rocheuse des Drus : tout en bas dans la vallée, Chamonix, et, 20 mètres en dessous, sous le ressaut, Paul mon compagnon de cordée.



La vue est ouverte, le spectacle grandiose mais la course ardue. Paul qui ouvrait la voie jusqu'ici m'a laissé en tête ; cela ne lui ressemble pas, mais la fatigue des dernières semaines, le long hiver dans les bureaux parisiens et le manque d'entraînement ont eu raison de sa ténacité naturelle. C'est donc à moi de prendre la tête. Au-dessus un gros surplomb reste à franchir, les prises sont petites et glissantes mais il faut passer car il n'y a pas de possibilité de faire demi-tour et le jour commence déjà à décliner.

Allez, je me lance, une traction, un coup de rein, je ramène les pieds, une deuxième traction et un dernier rétablissement dans une tension de tout mon être vers l'objectif et me voilà sur la vire accueillante. Un peu plus et nous étions bloqués. Seul l'exercice journalier et l'endurance m'auront permis de nous sortir de ce mauvais pas.

Il en est de même dans la vie et principalement en ce qui concerne le don et la générosité : on ne devient pas généreux et

prêt au sacrifice d'un seul coup ! Seuls l'entraînement, l'habitude et la grâce nous permettrons de l'accepter le jour où le Bon Dieu nous le demandera. Et cet entraînement il faut le pratiquer avant qu'il ne soit trop tard. Scoutisme, MJCF, activités paroissiales, et autres associations sont de bons moyens de nous mettre en condition. Ils nous permettront de savoir nous donner le jour où père de famille ou père il faudra nous oublier complètement pour, d'un ultime coup de rein, atteindre la vire abrupte et ramener à nous toute la cordée en péril !

Alors, maintenant qu'il est encore temps de planifier tes vacances cher ami, n'oublie pas d'y inclure une ou deux semaines de dons ou d'activités pour le bien commun. Parmi les activités qui s'offrent à toi, il y en a une particulière qui permet de recevoir et de se remplir en vue de mieux donner, c'est le : « *Camp de cadres* ». Il te permettra de t'habituer au dépassement de soi et te donnera des conseils et habitudes très utiles au quotidien dans ta vie de chef et responsable catholique, que ce soit aujourd'hui comme chef scout, chef d'équipe ou autre, ou demain comme chef de famille ou cadre en entreprise. Car « *ce n'est que après avoir rempli les lieux les plus cachés et les plus hauts, que la source se répand avec violence sur la terre (...)* Dieu remplit d'abord l'intérieur, puis se répandant et débordant ensuite, il a visité la terre par sa bonté infinie ; il l'a enivrée, pour ainsi dire, de ses grâces, et l'a enrichie et rendue féconde en toutes sortes de biens. Vous donc faites aussi de même. Soyez plein avant de vous répandre ! »¹

Alors, au « *Camp de cadres* » ou ailleurs fonce, reçois pour donner, et donne en retour, tu recevras toujours plus !

Un nuage passe et le rêve s'achève, les vacances ne sont pas encore là ! Courage encore quelques mois d'efforts et de dons, la lumière est au bout du chemin !

Charles

¹ Saint Bernard-SERMON 18. Des deux opérations du Saint-Esprit, dont l'une s'appelle effusion et l'autre infusion.

ii. Prochain Camp de cadres du 15 au 30 juillet 2017. Renseignements sur : campdecadres.com

Aimer

*L'autre jour, tu m'as demandé comment aimer.
Comme toutes les jeunes filles, ton cœur a soif d'aimer et d'être aimée, en vérité.
Car c'est le secret de la vie, son moteur, ce qui lui donne sa saveur.
C'est aussi, ce qui porte vie, pas d'amour vrai sans vie et pas de vraie vie sans amour.*

L'autre jour, tu m'as demandé comment aimer.

*L'amour est l'acte fondateur de la Création, purement gratuit
Portant en lui quelque chose de fou et d'inutile à la fois puisque Dieu se suffit à Lui-même.
Mais pourtant Il se donne et se répand à profusion par pur amour,
Dans les êtres, jusqu'à la fin des temps.
Car tel est Son plaisir, par pure joie de donner.*

L'autre jour, tu m'as demandé comment aimer.

*Aimer comme Dieu aime, c'est se donner, se renoncer pour l'autre,
Se sacrifier car le sacrifice est la mesure de l'amour.
C'est vibrer à ses peines et ses joies, le laisser prendre place, devant son besoin
Pour entrer dans une autre pensée, tout en étant soi-même,
Sans l'amoindrir ni s'amoindrir soi-même.*

L'autre jour, tu m'as demandé comment aimer.

*Aimer est le plus grand élan qui soit, celui qui fait les saints, s'il est pour Dieu
Ou les damnés s'il n'est que pour soi...
Car tu peux croire aimer mais te rechercher toi-même
Te griser de mots ou de sentiments mais sans volonté.
Car aimer... c'est vouloir aimer et savoir pardonner
Dans la joie comme dans la peine, dans les jours sombres ou lumineux
Jusqu'à l'oubli de soi, dans cette lente ascension vers le Bien.*

L'autre jour, tu m'as demandé comment aimer.

*Aimer c'est aussi l'acceptation toute simple de ses limites
Pour se laisser conduire et corriger, et donc savoir recevoir.
C'est avoir un cœur rayonnant et qui même à deux,
Ne se replie pas sur son bonheur
Mais veut y inclure qui souffre au bord du chemin.
Confie-toi à Notre Dame, elle qui a su si bien mieux aimer et...*

Va, tu sauras aimer.

Jeanne de Thuringe



Bonne humeur

- Quel mot courant a une seule consonne, et cinq voyelles toutes différentes ?
- Quel est le seul mot de la langue française qui n'a pas de rime ?

-Connaissez-vous le « palindrome » – *palin drómos*, c'est-à-dire « en retour » et « course » ? un palindrome peut aussi bien se lire de gauche à droite que de droite à gauche.
Exemple : Oh, cela te perd répéta l'écho ; radar ; été... A vous d'en trouver d'autres...

Réponses des devinettes : (oiseau ; triomphe)



Les bonnes nouvelles !



1917-2017 : Nous fêtons cette année **le centenaire des apparitions de Notre-Dame à Fatima.**



« Au printemps 1915, à Fatima, l'Ange du Portugal apparaissait pour la première fois à Lucie dos Santos qui était accompagnée de trois amies de son âge : Maria Justina, Teresa et Maria-Rosa Matias. Cette année-là, l'Ange leur apparut trois fois sans rien dire. L'année suivante, il apparut également trois fois à Lucie et à ses deux cousins François et Jacinthe Marto. Enfin, en 1917, de mai à octobre, la Sainte Vierge leur apparut six fois.

La dévotion demandée consiste essentiellement à réparer les outrages commis envers le Cœur Immaculé de Marie et à prier pour la conversion des pécheurs en offrant tous les sacrifices de notre vie quotidienne et en faisant une communion réparatrice à ces deux intentions chaque premier samedi du mois, cinq fois de suite. À ces deux pratiques, s'ajoute la récitation quotidienne du chapelet pour obtenir la paix dans le monde.

Il est important de se rappeler que cette dévotion est une volonté de Dieu Lui-même révélée par Notre-Dame aux petits voyants de Fatima le 13 juillet 1917 : « *Pour les sauver [les pécheurs], Dieu veut établir dans le monde la dévotion à mon Cœur Immaculé.* » Extrait du site : <http://www.fatima100.fr/>

Le **tombeau de Notre-Seigneur Jésus-Christ** enfin restauré !

En effet au cœur de la Basilique du Saint Sépulcre à Jérusalem une structure de marbre appelée édicule abrite le tombeau du Christ, lieu de l'ensevelissement et de la Résurrection. Celui-ci était endommagé par le temps, les intempéries, un tremblement de terre en 1927 et l'intense fréquentation (un million de visiteurs par an). C'est l'école Polytechnique d'Athènes qui a entrepris une restauration qui aura duré plus de 10 mois. Le marbre a retrouvé sa couleur rose d'origine et révélé des inscriptions grecques sur ses parois. Une fenêtre a été percée pour permettre aux pèlerins de voir la pierre nue de l'ancien caveau. En octobre la plaque de marbre recouvrant la tombe a été déplacée durant trois jours. La dernière fois que des hommes avaient pu accéder au cœur du lieu le plus saint du christianisme remontait à 1810, lorsque des travaux de restauration avaient été entrepris à la suite d'un incendie.



Ma bibliothèque



Vous trouverez ici des titres que nous conseillons sans aucune réserve pour chaque âge de la famille.

En effet ne perdons pas de vue combien la lecture d'un bon livre est un aliment complet ! Elle augmente la puissance de notre cerveau, développe la créativité, participe à notre développement personnel, nous distrait, nous détend et enfin elle enrichit notre vocabulaire.

Il faut, dès l'enfance, habituer vos enfants à aimer les livres ! Mais, quel que soit l'âge, le choix est délicat tant l'on trouve des genres variés... N'oubliez jamais qu'un mauvais livre peut faire autant de mal qu'un mauvais ami !



Pour Tout-petits : Clip Clap d'une saison à l'autre (Hemma)

Dès 6 ans et pour toute la famille : Pour Dieu avec Miguel - Le grand miracle de Calanda (DPF)

10-12 ans : Le petit cœur rouge (V. Duchateau- Artège)

12-15 ans : Vengeance et Pardon – (Sainte Philomène)

15 ans - formation : Un officier français, Gérard de Cathelineau (NEL)

Adultes (à partir de 16 ans)

- **Distraction :** Le cor de Monsieur de Boismorand (René Chambe - Montbel éditions)

-**Formation :** Pie X. (Dal-Gal - Clovis)

-**Histoire :** Isabelle la Catholique (I. Walsh – Saint Rémi)

-**Education** (pour les parents) : Série des 6 volumes : « Mamans » Avec le sourire, avec énergie, avec tendresse, avec loyauté, avec moins de fatigue, Mamans...vers le ciel (Le Sel)

-**Méditations- Réflexions :** Les petites vertus du Foyer (Mgr Chevrot – Le Laurier)

(Pour compléter cette liste, vous pouvez vous renseigner sur les Cercles de lecture, René Bazin : cercleReneBazin@gmail.com (à partir de 16 ans- Culture, Formation).

Histoire de l'art

La décoration des tables

Avec les beaux jours, les invitations entre amis, les cérémonies familiales profanes ou religieuses, de bons repas viendront fêter l'évènement, où chaque cuisinière aura mis tout son cœur pour régaler petits et grands.

Un bon déjeuner (ou un bon dîner) est comme un joli cadeau, l'emballage compte et fait partie de la joie d'être ensemble. Un très bon déjeuner servi sans un certain décor aura moins de goût. Au contraire quelque chose de simple, parce que l'on n'a pas eu beaucoup de temps ou que nous ne sommes pas très douées pour la cuisine, aura une toute autre saveur avec une table bien mise.

Souvent, il en faut peu pour que cela dégage un air de fête.

Assortir les couleurs de la nappe et des serviettes en papier (moins de travail pour la maîtresse de maison) que l'on trouve facilement à peu de frais. Elles peuvent être pliées de façon amusante, les petites filles aiment beaucoup le faire.



Bien sûr, nous pouvons utiliser les nappes anciennes que des grands-mères ont pu broder, ou des chemins de table. C'est l'occasion d'apprendre aux enfants à s'émerveiller devant le travail de broderie et de leur apprendre à marier les couleurs et les formes, du moment que le résultat est harmonieux.

Quelques fleurs du jardin piquées dans des verres avec un peu de mousse naturelle ou de fleuriste dans les mêmes tons, auxquelles on rajoute les feuillages que l'on a sous la main, ou du lierre enroulé autour ou dans ces mêmes verres.

Des verres de couleur dans lesquels on met une bougie chauffe-plat font de jolis photophores, qui peuvent aussi garnir le soir les rebords des fenêtres de la maison. Cela lui donne un air de fête la mettant en valeur d'une lumière très douce.



Si l'on a de jolis bougeoirs, c'est l'occasion de les sortir mais il est possible aussi d'en fabriquer de très simples avec une planche de bois décorée sur laquelle on aura fixé des clous la pointe en l'air pour y enfiler des grosses bougies espacées ou groupées selon les idées.

Un petit ruban peut venir embellir de simples verres, et une main enfantine tracer les prénoms des invités sur un papier plié.

Tous ces petits gestes viennent montrer à ceux que l'on reçoit combien ils sont les bienvenus, et la table ainsi dressée avec amour accueillera avec joie petits et grands pour de bons moments inoubliables.

Jeanne de Thuringe



La Page médicale

Quelques exemples concrets sur les conséquences de la prise de drogue. L'expérience d'un médecin urgentiste :

Plutôt que d'expliquer les effets des drogues sur le plan clinique c'est-à-dire montrer les conséquences que la toxicomanie a sur le corps humain, comme les effets stimulants, dépresseurs, le pouvoir intoxicant ou hallucinogène, il m'a paru préférable de parler aujourd'hui dans cette chronique, de cas pratiques, constatés et vécus lors de mon exercice hospitalier aux urgences.

En 2003, une Rave Party a été organisée à l'aérodrome de la Montagne noire, habituellement centre de Vol à Voile, près de Revel. C'était nouveau, elle faisait partie des toutes premières Rave et drainait une partie de la jeunesse, non seulement de la région Midi Pyrénées mais aussi du reste de la France. C'est pourquoi les secours étaient assurés par les pompiers mais les secours médicaux n'avaient pas été prévus sur place, comme cela fut le cas, les années suivantes.

Etant de garde aux urgences de l'hôpital de Castelnau-dary, le plus proche du lieu de la Rave, l'équipe médicale a vu arriver tout au long de la nuit suivant le début de la manifestation, un défilé de camions de pompiers, nous amenant des jeunes gens présentant tous des troubles du comportement liés soit à une intoxication aiguë par l'alcool, soit à la consommation de drogue, soit les deux.



La plus utilisée dans cette tranche d'âge est le Cannabis : états confusionnels, lenteur de l'idéation, difficulté à se repérer dans le temps, incapacité à répondre aux questions simples, avec déambulation dans les couloirs et la salle d'attente, les pupilles particulièrement dilatées ; pour certains des épisodes d'agitation, pour d'autres d'hyper somnolence : l'un d'eux avait choisi de passer la nuit dans un arbre, sur une branche, dont il est d'ailleurs tombé... Ce sont tous des patients qu'il a fallu garder et surveiller en attendant que les effets des drogues consommées se dissipent pour qu'ils puissent repartir chez eux.

Quelques années plus tard, en 2010, un jeune homme d'une trentaine d'années, se présente aux urgences dans un état d'agitation extrême après avoir absorbé un demi-comprimé d'ecstasy au cours d'une fête entre amis ; il n'en avait pas l'habitude et faisait visiblement un « *Bad Trip*¹⁶ » avec une sensation de mort imminente. Tous ses propos reflétaient cette angoisse de mort. Il



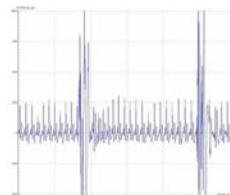
¹⁶ Le bad trip se caractérise par une angoisse intense, des tremblements, des sueurs froides, des difficultés à respirer, des palpitations, des hallucinations, de la confusion, parfois une perte de connaissance.

n'y avait pas grand-chose à faire qu'à essayer de le rassurer mais c'était peine perdue. Progressivement les effets se sont estompés (mais il a bien dû patienter deux ou trois heures) et il a pu quitter le service en se jurant qu'il ne renouvelerait pas l'expérience...

Beaucoup plus grave, en 2013 : le Centre 15 nous informe de l'arrivée de deux VSAB¹⁷ nous adressant deux jeunes légionnaires de 24-25 ans, agités, ayant consommé probablement des substances dont ils taisaient le nom. Je me posais la question de la nécessité de deux camions de pompiers, ce qui veut dire deux équipages de quatre hommes, mais j'ai vite compris : le premier était dans un tel état d'agitation et de délire complet qu'il n'avait pas fallu moins que six hommes pour le maintenir et l'amener aux urgences ; l'autre était plus calme mais dans un état de malaise ; il est entré accompagné mais en marchant. Il y avait donc deux urgences à gérer en même temps, dont l'une particulièrement préoccupante puisqu'il fallait maintenir à plusieurs cet homme agité sur un brancard.

Le premier problème était de savoir quelle drogue avait été ingérée ; celui qui était interrogeable m'a parlé de drogue de l'amour (MDMA [3,4 méthyldioxyamphétamine], encore connue sous sa forme d'ecstasy)

Ensuite il fallait gérer la situation pour le premier patient, délirant, avec des hallucinations qui le terrifiaient ; heureusement un de ses camarades était présent et lui parlait, le rassurant : c'était le seul qu'il arrivait à comprendre. Il présentait une tachycardie¹⁸ à 200/minute, une poussée hypertensive dont la systolique¹⁹ approchait de 30, une hypersudation telle qu'il se liquéfiait littéralement sous nos yeux, rendant impossible la pose de voie veineuse périphérique dont le pansement se décollait sans cesse ; il se débattait sur son brancard maintenu par six hommes. Sa température approchait des 42°. Cette hyperthermie maligne était une urgence vitale.



Pendant que je passais un message au Samu pour demander un renfort médical, puisque nous étions en nombre restreint sur Castel, deux officiers se trouvaient dans le couloir et m'ont abordée. Ils voulaient savoir quand ces deux jeunes allaient pouvoir sortir, parce qu'étant de nouveaux arrivants à la Légion, ils étaient passibles de sanctions. Je les ai regardés abasourdie parce qu'ils n'avaient pas l'air de réaliser la gravité de la situation et je leur ai répondu que je n'étais pas certaine qu'ils puissent s'en sortir, en tout cas pour le premier. Donc envisager des sanctions était à mon avis hors de propos puisque le pronostic vital de l'un d'eux était en jeu...

Finalement la situation d'urgence a pu être maîtrisée ; le patient qui était en état très grave a été endormi et plongé dans un coma artificiel pour pouvoir être transporté en service de réanimation sur Toulouse. Deux ou trois semaines plus tard, nous apprenions qu'il était en vie et avait pu quitter la réanimation. J'ignore ce que ces deux jeunes sont devenus mais les plus grands doutes demeurent sur leur perspective de carrière dans la Légion.

Dr N. Rémy

¹⁷ Véhicules de secours aux asphyxiés et aux blessés

¹⁸ Le rythme cardiaque normal oscille normalement autour de 60 battements par minute pour un adulte.

¹⁹ La tension artérielle comprend deux chiffres, l'un pour la maxima et l'autre pour la minima : la maxima varie de 11 à 15. Au delà de 15 on parle d'hyper tension. C est un signe de gravité car l'hypertension peut entraîner une hémorragie cérébrale ou autre effets graves.



La page juridique



Petites notions sur les assurances

Dans le numéro précédent de Foyers Ardents, la page juridique portait sur l'achat d'un véhicule d'occasion, voyons ce qu'il en est, cette fois-ci des assurances.

L'assurance d'un véhicule à moteur est obligatoire, et si cela paraît évident pour une voiture, sait-on que cela vaut aussi pour votre vieux tracteur qui peut aller sur la route, ou la tondeuse à gazon autoportée. A propos du vieux tracteur il faut un permis spécial si vous n'êtes pas agriculteur.

Eh oui, si vous devez faire les bordures chez vous le long de la route ou y atteler une petite remorque pour vous déplacer quelque peu, cette tondeuse n'est pas couverte par votre assurance habitation.

Elle nécessite une assurance particulière. Bien sûr vous ne pouvez coller votre vignette assurance sur un pare-brise inexistant, mais en cas de dommage, si cet engin n'est pas assuré spécialement, l'assureur vous enverra paître...

Par contre, il n'y a aucune obligation d'être assuré pour la maison dont on est propriétaire, ce que l'on appelle l'assurance multirisque habitation. C'est bien sûr mieux en cas de problème, mais vous pouvez choisir aussi d'être « *votre propre assureur* » : c'est vous qui financièrement (à voir comment) mettez de l'argent de côté pour le jour où... En clair vous ne comptez que sur vos propres forces.

Mais si vous êtes locataire, alors cette assurance devient obligatoire car vous devez garantir les risques dont vous avez à répondre comme locataire, vis-à-vis du propriétaire. C'est l'assurance « *garantie des risques locatifs* ».

Attention, tous les contrats commercialisés sous l'appellation « *multirisque habitation* » ne comportent pas les mêmes garanties. Faites-vous donc bien expliquer lesquelles, surtout si vous devez comparer les offres de plusieurs assureurs, certains en outre refusant d'assurer certains biens hors normes.

N'hésitez pas à songer à réviser vos contrats automobile ou habitation régulièrement car



vous aurez pu bénéficier au départ de prix attractifs type « *nouveaux clients* », qui le deviendront beaucoup moins avec le temps (vos primes augmentant régulièrement et sensiblement) alors que vous pourriez trouver moins cher ailleurs. Pour cela n'attendez pas la dernière minute car ces contrats se renouvellent par tacite reconduction (c'est à dire tant

que l'on ne les dénonce pas), regardez donc leur échéance et anticipez votre étude de marché, pour pouvoir résilier votre contrat devenu inintéressant, dans le temps.

En outre pour pratiquer certaines activités de loisirs, vous devez être assuré et justifier chaque année de l'assurance couvrant cette activité, comme la chasse, la plongée sous-marine, mais pas le ski...

Elisabeth du Sorbier

Mes plus belles pages



Deux vérités à rappeler aux mamans:

1- Tous les vôtres, Mesdames, continuent de vivre de votre vie réelle, pas seulement de ce que vous paraissez être, de ce que vous êtes et de ce que vous ignorez peut-être, de ce que vous êtes devant Dieu. On met les siens à son niveau. Vos défauts font du mal ; vos acquisitions généreuses et courageuses font du bien, tout cela marque les vôtres.

2- La seconde vérité, c'est que, en vous, il y a plus que vous. En vous, il y a Dieu. Votre vie religieuse, ce n'est pas quelque chose qui est plaqué sur votre vie de femme ; ce n'est pas seulement un lieu où vous pouvez vivre solitaire et vous réfugier ; votre vie religieuse est dans votre vie de femme, d'épouse, de maîtresse de maison ; elle représente un niveau auquel vous devez élever toute votre vie ; « Dieu est le centre de nos âmes ». Ne soyez pas femme et chrétienne mais femme chrétienne. Toutes les fois que vous faites un effort sérieux pour que votre âme aille mieux, les autres en bénéficient ; se laisser aller, reculer devant la tâche nécessaire, ce serait les abandonner.

Aux chrétiens de donner le ton, de savoir devant Dieu ce qu'ils doivent faire, de le faire bravement et intelligemment !

Mgr Blanchet. Récollecion du 19/05/1952

La joie

Ne sois pas de ceux qui s'imaginent qu'ils ne peuvent jouir de leur bonheur qu'en s'éloignant de Dieu ; pour eux il semblerait que Dieu ne veut que le sacrifice, la privation de toute joie légitime et que, plus ils seront dans la tristesse ici-bas, plus ils mériteront pour là-haut. Erreur grave ! ils oublient que toutes les joies sont un don du Père à ses enfants et que ce ne serait pas honorer le Père que de mépriser ses dons.

Ils oublient aussi que ce n'est pas la peine qui fait le mérite, mais la charité généreuse, l'amour de la volonté divine. La souffrance peut être une occasion de mérites plus grands, parce qu'elle demande pour son acceptation, un amour plus généreux. La joie peut donc être aussi méritoire de grâces, si on sait l'accueillir comme un don de la Miséricorde et de la Bonté du Père. Ne m'éloigne pas de ton bonheur. Je te demande au contraire de m'y associer pour que je puisse t'aider à le sanctifier.

Mgr Guerry – 1946

Recettes de printemps !



Croque cake

Ingrédients pour 8 personnes

- * une dizaine de tranches de pain de mie
- * 150 g de saumon fumé
- * un bocal d'asperges en conserve
- * 3 œufs
- * 20 cl de crème liquide
- * aneth
- * sel, poivre



Préparation

Préchauffez le four TH 6 à 180°.

Dans un saladier, battre les œufs avec la crème, l'aneth, le sel et le poivre.

Dans le fond d'un moule à cake, déposez des tranches de pain de mie découpées aux dimensions du moule. Versez la crème ; disposez les tranches de saumon et une rangée d'asperges. Recouvrez de pain de mie et recommencez l'opération jusqu'en haut du moule en terminant avec des tranches de pain de mie arrosées du mélange.

Enfournez 30 à 40 min à 180°. Démoulez une fois refroidi.

Dégustez chaud, tiède ou froid, découpé en tranches, accompagné d'une salade verte par exemple. Vous pouvez varier à l'infini : saumon, poireaux, fromage de chèvre fondu dans la crème, etc...

Pavlova aux fruits du jardin

Proportions pour 10 personnes

- 6 blancs d'œuf
- 340 g de sucre
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1,5 cuillère à café de Maïzena

Crème Chantilly :

50 cl de crème fraîche entière très froide

2 sachets de sucre vanillé

Fruits du jardin : fraises, framboises, kiwis, myrtilles, mûres...



Préchauffer le four à 120°.

Montez votre meringue. Ajouter le sucre en pluie, la maïzena, le vinaigre. Le mélange doit être bien brillant et la consistance en bec d'oiseau.

Sur une feuille de papier sulfurisé, sur laquelle vous aurez tracé au préalable le diamètre maximum de votre plat (-5 cm), étalez votre meringue en forme de nid.

Vous pouvez faire le tour à la poche à douille ou créer des volutes sur les bords.

Enfournez durant 1h – 1h 15 et laissez bien refroidir dans le four.

Montez la crème Chantilly. Remplissez en le centre de la Pavlova.

Placez harmonieusement les fruits sur le nid !

Régalez-vous avec ce dessert magnifique, peu couteux et extrêmement facile à faire !

Variantes : vous pouvez conjuguer ce dessert à l'infini : en portions individuelles, au café et copeaux de chocolat, à deux étages, garni avec du mascarpone pour un dessert plus léger...

Le



du Foyer Ardent

Notre citation pour mai et juin 2017, afin que notre humeur soit belle et gracieuse quel que soit le temps !

« *Au temps, comme il vient, dis merci,
Au soleil, à la pluie aussi,
Et tâche d'être, et le souhaite,
Grenouille et cigale à la fois,
Pour chanter tout ce que tu vois
De bon cœur et de belle voix.* »

Jean Richepin



Bel Canto



Quae est ista

(César Franck – Offertoire, 1861)

Interprétation par le Chœur hongrois Kodaly de Debrecen

Cette prière a été écrite pour les fêtes de l'Immaculée Conception, de l'Assomption, et du mois de Marie, puis orchestré en 1877. C'est une œuvre pour solistes et chœur mixte à 3 voix avec orchestre ou orgue, harpe et contrebasse, Quasi largo, la bémol majeur.

Lien pour télécharger et enregistrer sur clé usb :

<https://www.bing.com/videos/search?q=quae+est+ista+c%3%a9sar+franck&&view=detail&mid=721D2C8D72590D6F779B721D2C8D72590D6F779B&FORM=VRDGAR>

<p><u>Choeurs:</u> Quae est ista quae progreditur quasi aurora consurgens, pulchra ut luna, electa ut sol, terribilis ut castrorum acies ordinata?</p>	<p>Qui est celle-ci qui s'avance comme l'aube naissante, belle comme la Lune, resplendissante comme le Soleil, terrible comme une armée rangée en ordre de bataille ?</p>
<p><u>avec parties Solo (Basse / Ténor) :</u> Posuit Rex diadema regni in capite ejus</p> <p>Tu gloria Jerusalem Tu laetitia Israel Tu honorificentia populi nostri</p> <p>Maria, dominare nostri, Tu et filius tuus, Intercede ad Dominum Deum nostrum</p>	<p>Le roi posa le diadème du règne sur sa tête.</p> <p>Tu es l'exaltation de Jérusalem, la grande joie d'Israël, la grande fierté de notre race.</p> <p>Marie, règne sur nous, Toi et ton Fils, intercède auprès de Dieu, notre Seigneur.</p>

Bonjour, Monsieur Printemps

(Les chansons de Bob et Bobette, 1929)

Une délicieuse chanson enfantine, un peu surannée, mais si poétique.

Un bel effort de mémoire pour bambins et plus grands ...

Vous en trouverez trois interprétations sur internet. Je vous ai sélectionné celle qui me paraît la plus harmonieuse.

On peut s'inspirer aussi, (pour mémoriser plus facilement la mélodie) de l'interprétation de Gérard Rinaldi . Attention en revanche aux intonations de cet interprète qui ne me paraissent pas correspondre à l'esprit très léger de la mélodie.

Lien pour télécharger et enregistrer sur clé usb :

<https://www.bing.com/videos/search?q=bonjour+bonjour+monsieur+printemps&&view=detail&mid=8A11109D01A8C273D2FE8A11109D01A8C273D2FE&rvsmid=8A11109D01A8C273D2FE8A11109D01A8C273D2FE&fsscr=0&FORM=VDFSRV>

Ce matin, un petit bonhomme,
Visage frais comme un bonbon,
Portant un bel habit vert pomme
Est arrivé dans le vallon.
C'est pour le saluer peut-être
Qu'aussitôt Monsieur le soleil
Avec tous ses rayons vermeils
A mis le nez à la fenêtre.
Alors, par les prés et les bois
Tous les petits enfants chantèrent à la fois

Bonjour, bonjour, Monsieur Printemps
À la grand-route des nuages
Avez-vous fait un beau voyage
Et qu'apportez-vous, si content ?
"Je vous apporte le beau temps, mes enfants"
A répondu Monsieur Printemps

Alors, il fit la pirouette
Puis un salut très solennel
De la fontaine encore muette
Il brisa la prison de gel
Voyant ça, dans leur nid de mousse
Les fauvettes et les pinsons
Entonnèrent à l'unisson
Leurs chansonnettes les plus douces
Le vieux clocher tout étonné
Joyeusement s'est mis à recarillonner

Bonjour, bonjour, Monsieur Printemps
Sortez votre boîte à peinture
La terre a besoin de verdure
Et de llas tout fleurissants
"Vous en aurez dans un instant, mes enfants"
A répondu Monsieur Printemps

Et puis, avec ses mains fluettes,
Il cueillit une branche au bois
De cette magique baguette
Il frappa sur le sol trois fois
Avec les fleurs en ribambelle
Poussèrent tous les papillons
Et dans le ciel, en tourbillons,
Arrivèrent les hirondelles
Alors, tous les petits enfants
Se mirent à genoux et dirent suppliants

Et nous, et nous, Monsieur Printemps
Des petits bambins que nous sommes
Si vous vouliez faire des hommes
Vous en auriez pour un instant
"J'aime mieux vous laisser longtemps des enfants"
A répondu Monsieur Printemps

SOMMAIRE

Editorial	1
Le mot de l'aumônier	3
Le coin des mamans	4
Eduquer nos petits	6
Pour les petits comme pour les grands	8
Pour nos chers grands-parents	10
Dimanche après-midi ou un jour de vacances	11
Le Rosaire des mamans	12
Trucs et astuces	14
Un peu de douceur	14
Discuter en famille	15
La page des pères de famille	19
Dictons	21
Le coin des jeunes - Quantité ou qualité	22
- Vivement les vacances	24
- Aimer	25
Bonne humeur	26
Bonne nouvelle	26
Ma bibliothèque	28
Histoire de l'art	28
La page médicale	29
La page juridique	31
Mes plus belles pages	32
Recettes	33
Le Cœur des FA	34

