

LE PÈLERIN

L'ACTU À VISAGE HUMAIN

NOUVELLE
FORMULE

Notre baromètre
de l'engagement local

Bienvenue dans la France qui ose

Dans les rues
d'**ALGÉRIE**, au cœur
de la révolte

MÉDISANCE
Comment
s'en libérer?



CAHIER 16 PAGES
DÉTACHABLE
**Marcher pour
franchir un cap**

AVEC **•3**
france bleu

L'équipe de
l'association Cœur
de Bastide à
Sainte-Foy-la-
Grande en Gironde

M 02326 - 7115 - F: 3,90 €

TISSAIA

CE QU'ON PRÉFÈRE
DANS LA MODE,
C'EST LA VIE.

UNE ROBE
PARFAITE
POUR VOIR
LA VIE EN ROSE.

12€
,95

ROBE
TISSAIA

100% Polyester.
Du 3 au 10 ans.

GALEEC - 26 Quai Marcel Boyer - 94200 Ivry-sur-Seine, 642 007 951 RCS Créteil

OFFRE VALABLE DU 9 AU 20 AVRIL 2019. Pour connaître la liste des magasins participants, les dates et les modalités,appelez :
ALLO E Leclerc  N° Cristal 09 69 32 42 52 Du lundi au samedi de 8h30 à 19h sauf les jours fériés et de 8h30 à 18h les veilles de jour férié.

une création **E.Leclerc** 

Le Pèlerin nouveau est arrivé !

On ne réinvente pas *Le Pèlerin*. On se met dans ses pas et on y apporte sa propre touche, sa propre expérience à la suite de tant d'autres. C'est ce à quoi nos équipes se sont livrées ces derniers mois. Refonder l'aîné des hebdos français, c'était aller d'abord à la rencontre des publics qu'il a accompagnés, de près ou de loin, en près d'un siècle et demi d'existence. De février à décembre 2018, ce sont des centaines d'heures de conversation que nous avons glanées aux quatre coins du pays ! Ces visages, ces convictions, ces façons inventives et généreuses de s'engager nourrissent *Le Pèlerin* que vous venez d'ouvrir.

Un journal ressourcé, enrichi d'articles longs et de photos dédiés à l'actualité, à la rencontre, au récit de la grande Histoire comme de la petite, au grand reportage – « L'actu à visage humain ». Mais *Le (nouveau) Pèlerin* n'est pas seulement

un journal. Plus que jamais, c'est une expérience à vivre. Nos quatre cahiers thématiques détachables – situés au centre – matérialisent chaque semaine notre savoir-faire éditorial pour accompagner les publics d'aujourd'hui et de demain : les marcheurs ; les amoureux d'histoire et de patrimoine ; les chrétiens et chercheurs de sens ; et, enfin, ceux qui agissent dans nos villes, nos villages et nos régions pour rendre le monde plus habitable.

Ce sont ces derniers que nous avons choisi de mettre en lumière cette semaine, en publiant notre premier « Baromètre de l'engagement local des Français » (*notre enquête p. 22 à 28*). D'où il ressort qu'en dépit du mal-être qui s'exprime ces derniers mois, nos concitoyens ont majoritairement une image dynamique de leur lieu de vie. Surtout, ils sont toujours aussi nombreux à s'engager et explorer de nouveaux horizons, loin des métropoles et des raccourcis médiatiques.

À quelques jours de Pâques, c'est l'autre bonne nouvelle : ni le chômage et la crise qui accablent tant d'existences, ni la morosité ambiante ne sont venus à bout du génie de nos territoires où s'inventent les solutions de demain. Ces hommes et ces femmes, que nous rencontrons semaine après semaine, ont en commun un même désir : (re)tisser du lien autour d'eux et transmettre ce qui les fait vivre.

Le Pèlerin, dont c'est depuis toujours la raison d'être, se veut leur boussole. ■

PHOTO
COUVERTURE :
SÉBASTIEN
ORTOLA/RÉA.
PHOTO ÉDITO :
ÉRIC GARRAULT.



Samuel Lieven

Directeur de la rédaction
samuel.lieven@bayard-presse.com

Dans Le Pèlerin cette semaine

- 3 Éditorial
- 6 De vous à nous

8 LA SEMAINE DU PÈLERIN

- 14 Algérie : Oran, chronique d'une révolte populaire
- 16 Portrait : Victor Dumas, porte-étendard de la boucherie française

- 18 Des détenus en fin de peine prennent la clé des champs

- 20 Un quinqua chevronné pour une Église en crise

22 ENQUÊTE

Bienvenue dans la France qui ose

AVEC **•3** 

30 RENCONTRE

Jean-Christophe Rufin : « La joie circule dans mes veines »

36 LE GRAND REPORTAGE

Tangier, l'île perdue

43 TÉLÉ-CULTURE

44 EXPO

« Demandez la Lune ! »

46 LIVRES

47 CINÉMA

48 PROGRAMMES TÉLÉ

64 LE GOÛT DE LA VIE

Se libérer de la médisance

68 VOS QUESTIONS À MARCEL RUFO

70 NOTRE TERRE À TOUS

Et si... on réduisait le plastique dans la salle de bains ?

73 LE PETIT PÈLERIN

Jeux, cuisine et petits savoirs

77 EN CONFIDENCES

Éric Berger, le retour de « Tanguy »

78 DANS L'ATELIER DU PHOTOGRAPHE

Nils-Udo

80 VIVRE LA PAROLE BIBLIQUE

82 LE CŒUR QUI PARLE

« Mon mari, cet inconnu »

Ce numéro comporte sur la totalité de la diffusion : un cahier *Chemins* broché, une lettre jetée *Le Pèlerin* nouvelle formule, un encart posé offre d'abonnement. Sur une partie de la diffusion : un encart posé Bayard Jeunesse Abonnement, un encart posé l'œuvre d'Orient.

SEBASTIEN LEBAN



p. 36

CHRONIQUE D'UN NAUFRAGE ANNONCÉ

L'île de Tangier (USA) prend l'eau



p. 44

CLAIR DE LUNE

Notre satellite brille au Grand Palais



p. 22

LE COMBAT D'UNE VILLE

L'argent manque, mais pas les idées



p. 18

**LA PRISON EST
DANS LE PRÉ**
**Une réinsertion
hors les murs**



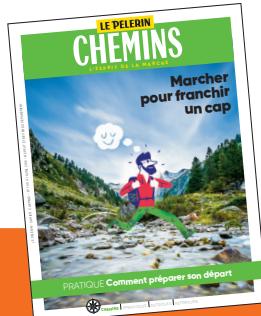
p.
16



Du billot à l'Unesco

Un boucher à l'Unesco ? Vous plaignez ? Non, Victor Dumas, 20 ans, ne plaisante pas : passionné par son métier, il entend le faire connaître... et reconnaître au plan international ! Pour plaider cette cause, il parle même de « spécificité patrimoniale de notre découpe ». Trancher la viande, débiter les carcasses : une spécificité patrimoniale ? Pour les consommateurs que nous sommes,

au mieux il s'agit d'un savoir-faire, au pire d'un acte condamnable. Mais Victor Dumas n'en démord pas : « Un boucher français détaille jusqu'à quarante morceaux sur une demi-bête, celui d'un autre pays trois ou quatre. » Sans compter la connaissance et la valorisation de l'animal, la dextérité, la précision... Un véritable métier d'art, donc, digne de figurer au patrimoine immatériel de l'Unesco. Victor Dumas a posé l'affaire sur le billot, le comité tranchera ! **F. V.**



**CAHIER 16 PAGES
CHEMINS :**
à découvrir
au centre de
votre magazine.

**La semaine prochaine :
découvrez notre cahier
Spiritualité.**

De vous à nous

Pages coordonnées par **Françoise Toutlemonde**



CONTACTER LA RÉDACTION

- Par courrier :**
Pèlerin,
service Relations lecteurs,
18 rue Barbès
92128 Montrouge Cedex
- Par courriel :**
redaction@lepelerin.com
- Par téléphone :**
du lundi au vendredi entre
9h et 12h au 01 74 31 59 55

NOUS TROUVER

- Sur Facebook**
[@pelerincom](#)
- Sur Twitter**
[@pelerincom](#)
- Sur Instagram**
[@pelerin_mag](#)

SERVICE ABONNÉS

Numéro non reçu, changement d'adresse, question sur votre échéance ?

- > **Téléphonez au 01 74 31 15 01** (numéro non surtaxé, du lundi au vendredi de 8h30 à 19h, le samedi de 9h à 18h). Depuis l'étranger : 00 33 1 74 31 15 01
- > ou **connectez-vous** sur www.lepelerin.com (espace abonnés)
- > ou **écrivez à :** Bayard-Pèlerin, TSA 80009, 59714 Lille Cedex 9
- > **Changement d'adresse :** joindre une bande d'abonnement avec votre nouvelle adresse et l'envoyer sous enveloppe affranchie à Bayard TSA 80009 59714 Lille Cedex 9.

Vos coordonnées personnelles (nom, prénom, adresse) sont destinées au groupe Bayard, qui publie *Le Pèlerin*. Elles sont enregistrées dans notre fichier clients à des fins de traitement de votre abonnement. Elles sont susceptibles d'être transmises en dehors de la Communauté européenne à des fins d'enregistrement et de traitement de votre abonnement ou de votre réabonnement. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification à l'adresse suivante : Bayard (Cnil), TSA 10065, 59714 Lille Cedex 9.

Vous nous écrivez

La France de Denain

Nous avons été bousculés par le reportage d'une grande simplicité de Vincent Jarousseau (n° 7112). Il nous a conduits à méditer sur notre comportement de « petits chrétiens de base » face à cette effroyable « désespérance ». Combien de personnes vivent dans l'ombre, près de nous, en « ramant comme des malades » pour surnager et essayer de comprendre comment marche la société, comment on s'en sort, sans jamais y parvenir ?



Et combien sommes-nous autour d'eux, comme nous-mêmes, absents car nos yeux balayent au-dessus de cet horizon-là ? Merci pour cette remarquable réflexion. **Françoise et Christian Robert, Vannes (Morbihan)**

Les jeunes pour la Terre

Le but annoncé des marches pour le climat organisées par les lycéens est tout à fait louable : obliger les gouvernements à prendre à bras-le-corps les problèmes d'environnement. Cependant, il serait illusoire de tout attendre des États. Il est indispensable que chacun d'entre nous adopte les bons gestes : trier les déchets, ne pas gaspiller l'eau, utiliser le moins possible l'automobile. Si nous n'acceptons pas de modifier nos habitudes de vie, nous ne pourrons pas sauver notre planète Terre. **Didier Fabre, Valence (Drôme)**

Chère Martine-Marie,

J'avais presque les larmes aux yeux quand j'ai lu votre dernière chronique (n° 7114). J'ai eu tellement de plaisir à vous suivre toutes ces années. Je ne regardais pas votre chronique tout de suite, mais j'aimais attendre la fin du *Pèlerin* pour mieux la savourer en ayant fait preuve de patience. Vous étiez la plupart

du temps tellement pleine d'humour, drôle, amusante, piquante parfois. J'ai souvent ri ou souri. Je suis française, mais j'habite en Angleterre, ayant épousé un Anglais il y a longtemps. (Si j'avais su qu'ils allaient agir si stupide-ment !). Je vous souhaite une bonne retraite et vous remercie de m'avoir donné tant de plaisir en vous lisant. **Marie-Jo Brocklehurst**

Allons de l'avant !

Nous vivons une période troublée dans notre Eglise, c'est sûr, et nous en souffrons tous. Nous le vivons avec appréhension alors que Jésus nous a dit : « Je suis avec vous jusqu'à la fin des temps. » Alors, n'avons-nous plus d'espérance ? Déjà, Jésus disait aux gens de son temps, vis-à-vis des donneurs de leçons sur la manière de vivre : « Faites ce qu'ils vous disent, mais ne faites pas ce qu'ils font. » Gardons confiance envers notre Maître, qui nous aime et qui ne va pas nous laisser tomber.

Daniel Poupon,
Tournon-sur-Rhône (Ardèche)

On vous donne rendez-vous

AVEC LE PÈRE SÉBASTIEN ANTONI SUR RCF

Du 18 au 21 avril, le Père Sébastien Antoni commentera en direct depuis la colline de Taizé (Saône-et-Loire) sur RCF, les offices de la Semaine sainte. Il commentera également les temps de prière de la communauté à 8 h 25 et 12 h 30. Rendez-vous à 20 h 30 le jeudi pour l'office de la Cène, le vendredi pour la passion du Christ et le samedi pour la vigile pasciale. La messe du dimanche de Pâques sera célébrée à 10 heures. Fréquences sur www.rcf.fr

NOUVELLE FORMULE

Venez discuter avec **Samuel Lieven, directeur de la rédaction**, sur notre page Facebook. Il répondra en direct à toutes vos questions le vendredi 12 avril à 15 heures et le mardi 16 avril à 17 heures. Rendez-vous sur www.facebook.com/pelerincom

RÉPARONS L'ÉGLISE

Pour participer à notre opération « Réparons l'Église » (n° 7113), envoyez vos idées et vos initiatives, individuelles ou collectives, jusqu'au 7 juin, par mail : reparons-l-eglise@bayard-presse.com, ou sur notre site : www.lepelerin.com

Nos podcasts



Retrouvez sur LEPELERIN.COM notre série inédite « Pèlerins dans l'âme », avec l'historien et conteur Franck Ferrand.

1/15. Charles de Foucauld jusqu'à la fraternité

Béatifié en 2005 par le pape Benoît XVI, Charles de Foucauld fait figure, à nos yeux, d'incarnation moderne de la fraternité universelle. Le marcheur du désert, l'ami des Touaregs, paraît un peu figé dans la posture idéale du grand méditatif. C'est justement dans l'intention de bousculer cette image que je me suis complu, à l'invitation du *Pèlerin*, à présenter d'abord une autre facette du personnage : où l'on voit un Charles de Foucauld de Pontbriand jeune, indiscipliné, menant sans trop de freins une vie qu'il est permis de qualifier de dissolue... Nous voyons ce garçon de 25 ans découvrir, bien avant le Hoggar, la partie marocaine du Sahara et se familiariser avec les charmes et les affres du désert, sa dureté presque inhumaine et son vide absolu. Ensuite seulement – converti en l'église Saint-Augustin de Paris, entré au monastère de Nazareth, ordonné prêtre au diocèse de Viviers et parti pour le désert algérien, à Béni Abbès –, il atteindra la dimension que nous admirons tant chez lui : « Je veux habituer tous les habitants, écrira-t-il à sa cousine, chrétiens, musulmans, juifs et idolâtres, à me regarder comme leur frère. Le frère universel. » F. F.

La semaine prochaine :
Alexandra David-Néel

En coulisses



SEBASTIEN ORTOLA/REA

Pierre prend de la hauteur

« Pour mon dossier sur le Baromètre des territoires (p. 22), le Réseau national des maisons des associations m'a mis sur la piste de Sainte-Foy-la-Grande (Gironde). J'y ai reçu, pendant trois jours, un bel accueil de la part des associations, du maire et du curé, le Père Hugues, mémoire de la cité et à ce titre très précieux pour un journaliste. Il en a profité pour me faire monter au clocher de son église, Notre-Dame... Et me laisser jouer de l'orgue. » ■

Pierre Wolf-Mandroux, rédacteur

532 000

lecteurs chaque semaine* :
votre fidélité fait de nous
le premier hebdomadaire
chrétien. Merci à chacun !

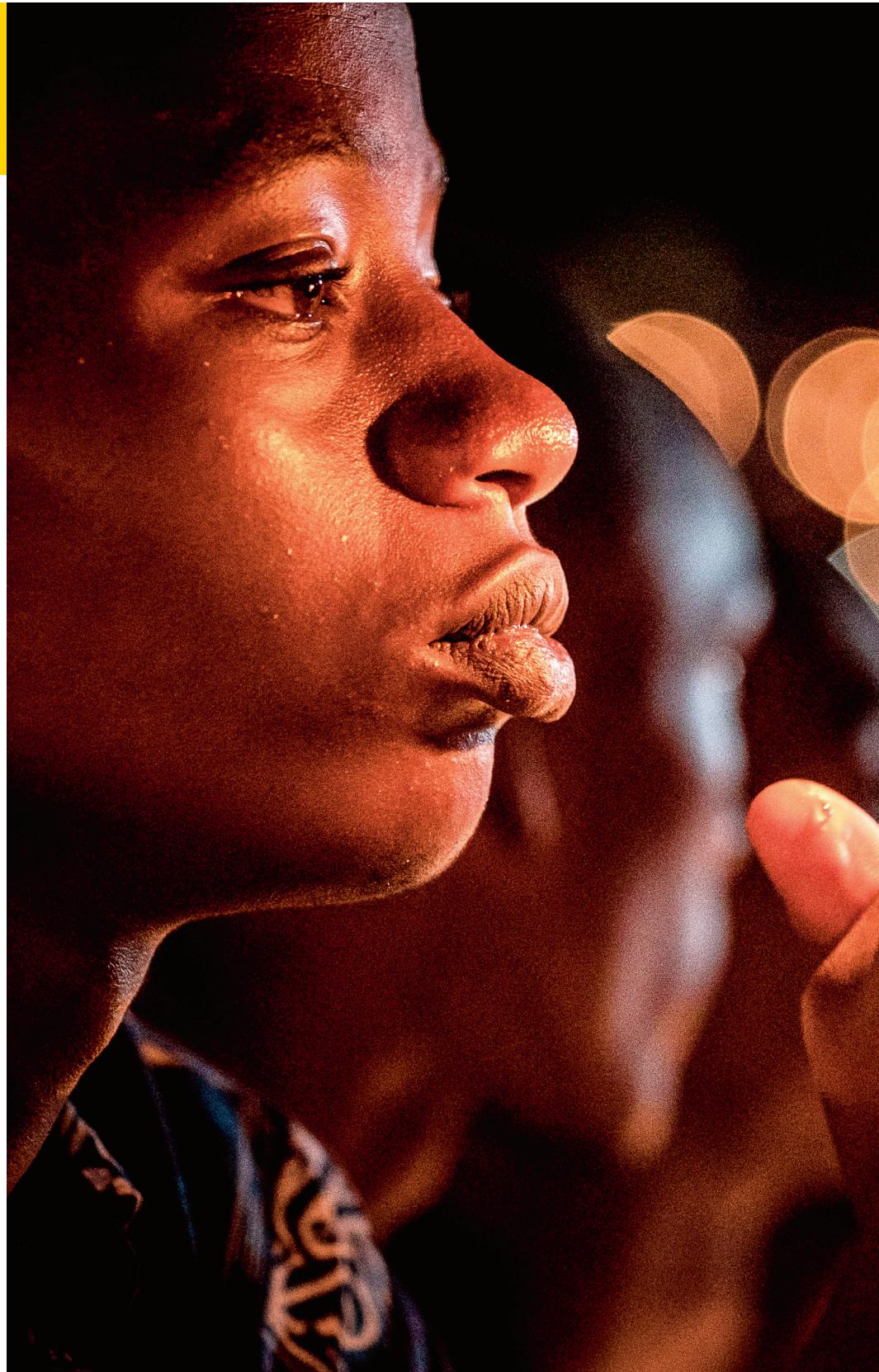
*Audience print ACPM ONE 2017

L'actu en image

7 avril 2019, Kigali (Rwanda)

Le dimanche 7 avril, dans la capitale rwandaise, une nuit de veille et de prière a marqué le début des cent jours de commémoration du génocide des Tutsis. Il y a vingt-cinq ans de cela, des massacres planifiés et systématiques commençaient. 800 000 personnes de l'ethnie tutsie ont perdu la vie durant les trois mois qu'a duré le génocide de 1994, perpétré par les forces gouvernementales et les milices hutues.

Emmanuel Macron a annoncé vouloir faire du 7 avril « une journée de commémoration ». Il a également nommé une commission de neuf historiens français, présidée par Vincent Duclert, spécialiste de l'histoire de la violence de masse. Ces chercheurs seront chargés d'apporter des éclaircissements sur le rôle de la France, soutien du président hutu entre 1990 et 1994, en épousant l'ensemble des archives des ministères, et notamment celles de la présidence de François Mitterrand. Il s'agira pour eux de déterminer jusqu'à quel point les dirigeants français étaient informés des préparatifs du génocide et ont laissé faire sans intervenir. ■ S. L.







L'INFO
QUI MONTE

RESTITUTION DU GRAND DÉBAT AU GRAND PALAIS.

Nous avons bien
entendu votre désir
de décentralisation.



LE REGARD DE **CAMILLE BESSE**

SOCIÉTÉ

La cantine à 1 euro pour les élèves défavorisés

C'était l'une des mesures du plan pauvreté annoncé à l'automne dernier : permettre aux petites communes qui n'ont pas de tarification sociale dans leur cantine de proposer des repas à 1 € pour les élèves les plus démunis. D'ici à fin avril, elles recevront une aide de l'État de 2 euros par repas, pour un coût moyen de 4,50 euros. Jusqu'à 10 000 communes pourraient être concernées par ce dispositif. Parallèlement, dès le 17 avril, toujours dans le cadre du plan, les enfants bénéficieront dans les zones défavorisées d'un petit déjeuner gratuit. Aujourd'hui, un sur dix arrive le ventre vide à l'école. ■ I. Marchand

54,5 km sur 257 km
de course : c'est la distance de pavés
qu'auront à parcourir les cyclistes
de Paris-Roubaix le 14 avril prochain.

Une plate-forme sur l'autisme initiée par des parents

Depuis le 2 avril, Autisme Info Service, plateforme téléphonique gratuite, propose informations et conseils sur cette maladie. Le dispositif permet aussi d'envoyer un mail ou de discuter en ligne*. L'objectif est d'aider les 700 000 personnes atteintes de ce handicap, leur entourage et les professionnels qui les accompagnent. À l'origine de cet outil : deux pères d'enfants autistes, l'acteur Samuel Le Bihan et Florent Chapel, vice-président de la fondation Autisme. « Nous avons tous été en proie au manque d'informations sur le diagnostic, témoigne ce dernier. Pour rompre notre isolement, nous avons besoin d'une oreille bienveillante. » ■ E. Couvercelle

* Rens. : 08 00 71 40 40 ; www.autismeinfoservice.fr

OSTENSION

Cahors renoue avec sa Sainte Coiffe

À l'occasion des 900 ans de la fondation de sa cathédrale, le diocèse et la ville de Cahors (Lot) font renaître la procession de la Sainte Coiffe, une tradition éteinte depuis plusieurs décennies.

Don de Charlemagne ou d'un évêque à son retour de Terre sainte, selon les versions, la relique conservée dans un écrin du trésor de la cathédrale Saint-Étienne serait l'un des linge mortuaires ayant entouré la tête du Christ lors de son ensevelissement. L'ostension de la Sainte Coiffe débutera le dimanche des Rameaux, avant d'être portée en procession à travers la ville le 27 avril. ■ P. Royer

Rens. : www.saintecoiffe-decahors.com

LIBYE

Le pays s'enfonce dans le chaos

Huit ans après la chute de Mouammar Kadhafi, la Libye reste toujours séparée en deux, en raison de luttes de pouvoir. L'est du pays se trouve dirigé par un gouvernement soutenu par l'Egypte, la Russie ou encore l'Arabie Saoudite, tandis que la capitale, Tripoli, dépend d'un gouvernement d'union nationale reconnu par l'Onu. Homme fort du gouvernement de l'est, notamment grâce à ses succès militaires contre les djihadistes, le maréchal Khalifa Haftar a lancé le 4 avril une offensive contre Tripoli. Les combats ont déjà fait 32 morts. Cette attaque met en péril le très fragile processus de négociations qui était mené entre les deux camps. ■ P. Wolf-Mandroux

OFFRE SPÉCIALE NOUVELLE FORMULE

ABONNEZ-VOUS

6€ /MOIS
0,95

NOUVEAU
L'hebdomadaire et
son cahier détachable

Chaque semaine avec votre HEBDO,
un CAHIER DÉTACHABLE DE 16 PAGES
sur 4 thèmes en alternance :

- Patrimoine • Initiatives en région
- Chemins et pèlerinages • Spiritualité.



VOTRE CADEAU

Le hors-série de 500 jeux pour de joyeux moments

Passez des moments ludiques avec ce hors-série spécial jeux : des jeux de chiffres, de lettres, de logique, de concentration, de mémoire... Ce hors-série a été réalisé avec le magazine Notre Temps qui propose régulièrement des jeux.

Bulletin d'abonnement **LE PELERIN**

OUI, je m'abonne à la **NOUVELLE FORMULE** et je choisis l'offre :

- PAR PRÉLÈVEMENT AUTOMATIQUE** soit **6,95*** /mois**
pour mon abonnement (règlement par carte bancaire seulement)
+ EN CADEAU le hors-série jeux (GRELHS0055)
- 1 AN** - 50 N°s dont 2 doubles + 50 cahiers détachables
pour **89€** au lieu de **195,60*** soit une économie de 106,60€**
+ EN CADEAU le hors-série jeux (GRELHS0055)
- 6 MOIS** - 25 N°s dont 1 double + 25 cahiers détachables
pour **49€** au lieu de **97,80*****

Je joins mon règlement par :

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de BAYARD Carte Bancaire

N° :

Expire fin : M M A A

Date et signature obligatoires



Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2019. **Par rapport aux tarifs de référence. ***J'ai bien noté que cette facilité de paiement est sans frais supplémentaire. Les informations sont destinées à Bayard, auquel Le Pèlerin appartient. Elles sont enregistrées dans notre fichier à des fins de traitement de votre abonnement. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 01/01/1978 modifiée et au RGPD du 27/04/2016, elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès, de rectification, d'effacement, à la portabilité des données et à la limitation des traitements, ainsi qu'à la suppression des données après expiration d'un délai de conservations (CNIL T2005, 5974 Little Cedars 3). Pour plus d'informations, nous vous renvoyons aux dispositions de notre Politique de confidentialité et de protection des données à l'adresse www.bayard.com/politique-protection-des-donnees. Les cartes sont réservées aux nouveaux abonnés en France métropolitaine uniquement. Le délai d'expédition est de 5 semaines maximum, après envoi du règlement. Les cartes sont remboursées dans les conditions prévues dans nos CGV. Pour en savoir plus : www.lepelerin.com. Photos non contractuelles. Nous vous informons de l'existence de la liste d'opposition au démarchage téléphonique « Bloctel », sur laquelle vous pouvez vous inscrire ici : [https://conso.bloctel.fr](http://conso.bloctel.fr).

*Champs obligatoires

À compléter et à renvoyer accompagné de votre règlement sous enveloppe affranchie à : Bayard • Pèlerin • TSA 60007 • 59714 Lille cedex 9

Mme

Mr Nom* :

Prénom* :

N°/Voie* :

Merci d'indiquer votre adresse complète (rue, bâtiment, entrée, étage, lieu dit...)

Cplt d'adresse* :

Code postal* :

Ville* :

IMPORTANT : pour vous adresser votre récapitulatif de commande et correspondre avec vous par courriel

E-mail* :

Tél* :

Code offre
A175316

Abonnez-vous par internet : <https://librairie-bayard.com/offrepelerin>
ou par téléphone au 01 74 31 15 01





RETRAITES Polémique autour de l'âge de départ

DEPUIS PLUS D'UN AN, Jean-Paul Delevoye (*photo ci-dessous*) mène la concertation en vue de la réforme des retraites. Pour le haut-commissaire, la tâche était délicate, elle est devenue pour le moins compliquée ces dernières semaines. Car la cacophonie règne au sein du gouvernement sur l'âge légal de départ à la retraite, fixé à 62 ans aujourd'hui. Emmanuel Macron avait promis durant la campagne pour l'élection présidentielle de ne pas y toucher. La réforme devait se limiter à un changement complet du système. Les 42 régimes, ainsi que les notions de « taux plein » ou de « durée d'assurance » disparaîtraient. En lieu et place, un système universel par points verrait le jour. Tout au long de la vie, l'actif accumule des points, selon le principe « pour chaque euro cotisé, le même droit pour tous ». Et pour inciter les Français à travailler plus longtemps, un dispositif de coefficients majorants par année supplémentaire travaillée serait mis en place. Telle est la philosophie de la réforme pour l'instant. Car plusieurs ministres, dont le locataire de Matignon, Édouard Philippe, aimeraient aller plus loin en repoussant l'âge de départ afin notamment de « financer la dépendance ». Jean-Paul Delevoye a prévenu : en cas de changement, il démissionnera. De leur côté, les syndicats ont menacé de quitter la concertation. ■ A. de Montigny



STEPHANE DE SAKUTIN / AFP

L'INSTANT FRANÇOIS

« Pour être crédible face aux jeunes, [l'Église] a parfois besoin de retrouver l'humilité et d'écouter simplement, de reconnaître dans ce que disent les autres la présence d'une lumière qui l'aide à mieux découvrir l'Évangile. »

Exhortation apostolique *Christus vivit*, signée le 25 mars 2019 et adressée « aux jeunes et à tout le peuple de Dieu ». ■

POLLUTION DE L'AIR L'enfance en danger

Plus de 3 enfants sur 4 respirent un air pollué en France, alerte le Fonds des Nations unies pour l'enfance (Unicef). Dans un rapport publié le 4 avril, l'agence de l'ONU invite les pouvoirs publics à protéger la santé des plus jeunes, dont les organismes sont particulièrement fragilisés par l'excès de particules fines et d'oxydes d'azote dû, surtout, au trafic automobile en ville. Cette pollution cause des troubles respiratoires mais a aussi une incidence à long terme sur le fonctionnement immunitaire. Un enjeu qui devrait être au cœur de la loi d'orientation sur les mobilités, adoptée au Sénat début avril et que l'Assemblée nationale examinera en juin. ■ V. Badets

BREXIT À quand le dénouement ?

Après avoir tenté à trois reprises de faire voter par le Parlement britannique l'accord négocié avec l'Union européenne (UE), la Première ministre Theresa May a sollicité un nouveau report de la date de sortie du Royaume-Uni au 30 juin. Les Vingt-Sept devaient se prononcer le 10 avril. Les élections européennes se tenant fin mai, le pays sera-t-il contraint d'y participer ? Par ailleurs, faute de majorité, Theresa May négociait en début de semaine avec Jeremy Corbyn, le chef de l'opposition, un compromis qui se résumerait ainsi : départ du Royaume-Uni de l'UE mais maintien dans l'union douanière. ■ A. de M.

41,6 millions
de Français sont allés au cinéma
en 2018, soit près de deux sur trois.

Prenez la PAROLE

Participez à la large consultation proposée par

LE PÈLERIN

et **LACROIX**

RÉPARONS # L'ÉGLISE

Proposez votre regard sur la situation actuelle de l'Église. Ce que vous ressentez, ce que vous vivez. Quelles sont vos propres suggestions pour construire l'avenir ?

Nous recueillerons toutes vos contributions jusqu'au 7 juin.

Le Pèlerin rendra compte, dans ses colonnes et sur son site, de tous ces apports et en produira une synthèse qui vous sera restituée.

Faites parvenir vos contributions collectives

(communautés, paroisses, groupes informels, mouvements...) ou individuelles



par courriel

reparons-l-eglise@bayard-presse.com



sur le site

www.la-croix.com/reparons-l-eglise-la-croix-pelerin



AFP

Alors qu'Abdelaziz Bouteflika a remis sa démission au Conseil constitutionnel le 2 avril, les Algériens continuent de manifester pour demander un changement de système. Ci-dessus, lors d'une manifestation dans les rues d'Oran, vendredi 29 mars.

ALGÉRIE Oran, chronique d'une révolte populaire

ELLES AVOUENT s'être éclipsées d'un repas de mariage pour ne pas rater la septième manifestation depuis le 22 février. « Nous nous sommes démaquillées, avons changé de tenues et étions au rendez-vous de nos amis au centre-ville », racontent Naima, 41 ans, enseignante, et sa jeune sœur Souad, professionnelle du tourisme. À Oran, capitale de l'ouest algérien et deuxième ville du pays, le rituel de la marche populaire abien pris. Passé 14 heures et l'heure de la prière du vendredi, les attroupements enflent vite, sous un ciel menaçant, aux deux pôles du parcours de la marche ; la place d'armes au style colonial si prononcé, et l'esplanade non loin du siège de la wilaya

(préfecture). Mais pourquoi manifester à nouveau après que Bouteflika a remis sa démission au Conseil constitutionnel ? Sur la rue Larbi-Ben-M'hidi, artère principale de la ville, des dizaines de milliers de personnes entonnent des chants appelant au départ de « tout le système ». « Depuis le début, nous avons dit : "Pas de cinquième mandat pour Bouteflika" et qu'il parte avec tout son clan », explique Mourad, 23 ans, étudiant à l'université de Senia, dans la banlieue. « Or, avec l'application de l'article 102 de la Constitution, ils veulent donner l'intérim à l'un de ses hommes, le président du Conseil de la nation (équivalent du Sénat, NDLR), pour organiser l'élection

présidentielle avec le Premier ministre que Bouteflika nous laisse. On n'a pas fait une révolution magnifique pour ce résultat. » Des centaines d'affiches ciblent « les 3 B » : le président du Conseil de la nation, Abdelkader Bensalah, celui du Conseil constitutionnel, Tayeb Belaiz, et le Premier ministre Noureddine Bedoui. « Les Algériens ne sont pas dupes. Longtemps, ils sont restés patients. Mais maintenant qu'ils ont bougé pour le changement, ils ne s'arrêteront pas », conclut Mourad, alors qu'un groupe de jeunes déboule d'une rue adjacente, tambour à la main, pour rejoindre la cohorte humaine.

Éviter un scénario à l'égyptienne

Les Oranais, comme leurs concitoyens d'Algérie, ne sont pas usés par sept semaines de soulèvements. Le départ d'Abdelaziz Bouteflika les a confortés dans le sentiment qu'unis, ils sont forts. Pour Brahim Mektoun, universitaire et militant des droits de l'homme, «ils (le pouvoir) ne se sont jamais attendu à une telle mobilisation massive, pacifique et déterminée. Il y a de tout dans la rue, des jeunes, des vieux, beaucoup de femmes, un vrai mélange. Vous pouvez même voir le drapeau amazigh (*berbère, NDLR*) à côté du drapeau algérien alors qu'Oran n'est pas une ville berbérophone ». Un thème commence cependant à diviser les manifestants, sans conséquence visible à ce jour. Comment faut-il traiter le chef d'état-major Ahmed Gaïd Salah, nouvel homme fort du pays, en attendant l'élection d'un nouveau président ? Beaucoup redoutent un scénario à l'égyptienne et de nombreuses pancartes le ciblent : « Pas de Sissi en Algérie. » « Ahmed Gaïd Salah a été le soutien le plus puissant du président Bouteflika. Il fait partie des gens qui doivent partir, mais pour le moment, il s'est porté du côté du peuple et nous aide à dégager le clan mafieux des Bouteflika et de leurs amis,



La crise en cinq dates

10 février 2019

Abdelaziz Bouteflika annonce son intention de briguer un cinquième mandat lors de l'élection du 18 avril 2019, malgré son état de santé.

22 février

Premières manifestations à Alger et à Oran. Le 24 février, Abdelaziz Bouteflika est hospitalisé à Genève (Suisse).

11 mars

Le président algérien renonce à se présenter et repousse *sine die* le scrutin.

2 avril

Démission d'Abdelaziz Bouteflika.

Et maintenant ?

Abdelkader Bensalah devient président par intérim. Selon la Constitution, celui-ci doit organiser une nouvelle élection présidentielle dans les 90 jours.

alors on va le ménager provisoirement », estime un manifestant. Des interdictions de sortie du territoire ont été émises par le procureur général d'Alger à l'endroit des principaux oligarques qui ont profité économiquement de leur proximité avec la famille Bouteflika. Ali Haddad, le plus puissant d'entre eux, encore récemment président de la principale organisation patronale, se trouve en prison depuis le 3 avril, interpellé alors qu'il tentait de quitter le pays par la Tunisie.

« Nous ne voulons pas d'un intérim dirigé par ceux qui ont détenu le pouvoir ces dernières années. Nous voulons une transition dirigée par des personnalités consensuelles, intégrées, validées par le mouvement populaire », explique Brahim Mektoun. Le mot d'ordre d'une assemblée constituante revient souvent. « C'est d'une deuxième République dont nous avons besoin. Nous devons prendre le temps d'en inventer les institutions. Ceux qui nous poussent à revenir vite aux urnes dans le cadre des mêmes lois liberticides ne mesurent pas qu'une révolution comme celle-là ne revient que tous les siècles. Nous allons prendre le temps de ne pas nous tromper comme les Égyptiens. » Dans l'opposition algérienne, des points de vue soutiennent que le pays ne peut pas se permettre une longue période de transition sans président élu. Car l'économie se dégrade à vive allure depuis 2014 et l'effondrement du prix du pétrole. C'est d'ailleurs une des raisons qui ont poussé les Algériens à se révolter. Leur avenir social devenait mal assuré. Et le spectre d'une nouvelle guerre civile en cas de soulèvement, longtemps brandi, n'a pas suffi à les paralyser comme au moment des printemps arabes en 2011. « La liberté ne nous fait pas peur », chantent les manifestants à Oran. En cette fin d'après-midi de vendredi de la « révolution du sourire », sous les premières gouttes de pluie, ils semblent si convaincants ! ■ I. E.

PORTRAIT Victor Dumas, porte-étendard de la boucherie française



BRUNO ANSELLEM / DIVERGENCE

Victor Dumas a été classé troisième en mars 2018, lors du Championnat du monde des apprentis bouchers. Il exerce dans le quartier de La Croix-Rousse, à Lyon.

* Le label « patrimoine culturel immatériel de l'Unesco » concerne les pratiques et expressions vivantes héritées et transmises entre générations.

Il peut s'agir de rituels, de pratiques sociales, d'artisanat, de traditions orales, d'arts du spectacle, de connaissance de la nature et de l'Univers... Il garantit la diversité culturelle.

C'EST UN pari fou, relevé avec ardeur. Victor Dumas, boucher de 20 ans, tente d'inscrire l'art de la boucherie française au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco*. Le 15 avril, il déposera un premier dossier. L'idée a germé à Belfast (Irlande) en mars 2018, lors du Championnat du monde de boucherie. Meilleur apprenti boucher de France 2016, Victor observe alors attentivement le travail des autres équipes nationales en compétition. « Là, m'est venue l'idée de faire reconnaître la spécificité patrimoniale de notre découpe, très technique. Un boucher français détaille jusqu'à quarante morceaux sur une demi-bête, celui d'un autre pays trois ou quatre. Le reste finissant haché. »

Immédiatement, la suggestion de

Victor séduit la Confédération de la boucherie, boucherie-charcuterie, traiteurs. Cette dernière décide alors d'embarquer le jeune apprenti dans un tour de France en six étapes, jusqu'à l'Unesco, à Paris, au cours duquel il rencontrera des acteurs de la filière pour aborder des facettes du métier, comme sa féminisation grandissante. « Entrer à l'Unesco permettrait une plus fine connaissance de la boucherie tricolore. Dans l'imaginaire, le boucher reste encore souvent un homme au tablier plein de sang. Or notre métier se modernise, le regard du public doit aussi évoluer. »

Réservé mais habité par la passion, le jeune homme a toujours aimé l'aspect technique de son métier. Sa vocation, clamée depuis ses 5 ans, est née à la ferme. Son père, agriculteur, tuait les cochons et Victor l'assistait. « Issu d'une famille d'éleveurs, je sais qu'un bon élevage est primordial pour une viande de qualité. Une bonne découpe vient seulement mettre en valeur le travail du producteur. » Victor tient à valoriser au maximum les carcasses qu'il détaille. Et ce depuis ses études à Roanne (Loire) en 2014, lors de son apprentissage avec Philippe Laffay à Bois-d'Oingt (Rhône), puis sous la houlette du Meilleur ouvrier de France Joël Lucas, de la Maison Vessière, à Lyon (Rhône).

Désormais, Victor s'entraîne sans relâche pour améliorer sa dextérité et sa rapidité en vue des concours. En 2020, lors des Championnat du monde de boucherie dans la catégorie junior, il pourrait encore briller. Un moyen de patienter avant de fêter la reconnaissance de la boucherie française, car l'étude du dossier par l'Unesco nécessitera deux ou trois ans. ■

Anne-Laure Bovéron



Communication à caractère publicitaire

Carac, mutuelle d'épargne, de retraite et de prévoyance

SOLIDAIRES AVANT TOUT

Donnez un autre sens à votre épargne



Le Label Finansol garantit la solidarité et la transparence du produit Entraid'Épargne Carac.
www.finansol.org



N119PR-LP

Conciliez épargne et solidarité. 1% de vos versements pour soutenir l'association de votre choix.*

Entraid'Épargne Carac

2,10%

TAUX DE RENDEMENT NET EN 2018
HORS PRÉLÈVEMENTS SOCIAUX ET FISCAUX

Les rendements passés ne préjugent pas des rendements futurs.

Taux net de frais sur épargne gérée, hors prélèvements sociaux et fiscaux.

Ce taux s'applique aux garanties en cours au 31 décembre de l'exercice concerné.

Il ne s'applique pas en cas de décès ou de rachat au cours de l'exercice concerné.

(*) Association à choisir parmi les partenaires Carac.

Entraid'Épargne Carac est un produit d'assurance vie monosupport libellé en euros ayant pour objet la constitution d'une épargne au profit de l'adhérent.

▶ N° Cristal 0 969 32 50 50

APPEL NON SURTAXÉ



www.carac.fr
www.epargnonssolidaire.fr

Facebook Carac

LinkedIn Carac

Twitter carac_epargne

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II de Code de la Mutualité -SIREN 775 691 165

carac
Votre épargne le mérite

La semaine du Pèlerin



Olivier, ancien détenu hébergé à la ferme, est devenu encadrant.

RÉINSERTION Des détenus en fin de peine prennent la clé des champs

CETTE NUIT, le troupeau de la ferme de Moyembrie s'est agrandi de deux nouveaux-nés, découverts ce matin par Jean-Philippe, aux petits soins avec la vingtaine d'autres chevreaux nés ces dernières semaines, déjà debouts sur leurs pattes flageolantes. Après six ans dans les prisons de Bapaume (Pas-de-Calais) et Laon (Aisne), ce trentenaire au visage doux est ici jusqu'en décembre pour finir sa peine. Comme les treize résidents actuels, toujours « sous écrou », il se prépare à réintégrer la société dans ce lieu unique en France, situé au bout d'un chemin de terre dont le portail reste ouvert. Logés dans des chambres individuelles, les détenus commencent le travail à 8 heures au maraîchage, auprès des poules, des chèvres,

à l'atelier de construction ou en cuisine. Le déjeuner est obligatoirement partagé entre les « résidents » et les quatre encadrants. L'après-midi, chacun vaque à ses occupations : accompagnement social et professionnel, rendez-vous avec le psychiatre, courses dans un village proche accompagné d'un encadrant, promenade, sport... L'idée est de préparer le retour à la société via le travail agricole et la vie communautaire. Un sas entre deux mondes, salvateur, notamment après de longues peines. Alors que 45% des personnes incarcérées retournent en prison dans les cinq ans suivant leur libération, « la ferme permet de se poser et d'envisager un projet de vie différent, notamment loin de ses anciennes fréquentations, souvent nocives. Pour cela, les résidents restent





Les recettes du succès :

Un travail agricole valorisant car utile pour les autres.

Une vie fraternelle, avec des temps communs obligatoires : le déjeuner, la réunion hebdomadaire, le travail en équipe...

Un accompagnement pour construire un parcours « sur-mesure » selon les priorités de chacun (santé, famille, travail...).

Une ouverture vers l'extérieur via les activités proposées, l'accueil de bénévoles.

Un maillage de structures « amies », comme les Amap qui permettent de commercialiser la production.



Aucun muret ni barbelé ne limite les 24 hectares de la ferme, dont l'élevage représente l'une des activités principales.

ici six mois au minimum », explique Rémi, chargé de l'encadrement de l'activité élevage. « Derrière les barreaux règne la loi du plus fort, complète Simon, en charge du maraîchage. Nous essayons de déconstruire les logiques de la prison afin que la confiance dans les autres et en soi revienne. » Les encadrants choisissent de ne pas connaître le passé carcéral des résidents, une discipline instituée à la ferme afin de poser sur eux un regard neuf.

Reprendre sa vie en main

La production agricole, en bio, redonne un rythme. De cette activité dépend aussi l'équilibre financier de la structure : 120 paniers sont vendus directement au consommateur toutes les semaines via des Amap (association pour le maintien d'une agriculture paysanne). « Faire quelque chose de beau de ses mains est très valorisant. Le maraîchage ou l'élevage consistent à aider la vie à s'épanouir. Un atout pour des personnes qui, à un moment, n'en ont plus pris soin, avance Simon. Je vois des hommes se déployer au contact de la nature. Quand un résident accède à des responsabilités ici, il se reprend souvent en main dans d'autres domaines. » À l'image de Vincent, formé à la fabrication de fromages, qui partira dans quelques jours. Après sept ans de prison, il projette de rentrer dans sa famille en Nouvelle-Calédonie et d'y ouvrir une fromagerie. « Je me sens fort. La sortie ne me fait pas peur. J'ai eu une vie avant la prison, une vie en prison, je commence ma troisième vie », confie-t-il. Sur place entre six mois et un an, les résidents ne partent pas sans avoir de logement, au mieux un travail.

La ferme de Moyembrie est née il y a trente-cinq ans de la rencontre entre Jacques Pluvinage, visiteur de prison, et un détenu. À sa libération, Jacques et sa femme l'hébergent et le font travailler. L'initiative grossit, aujourd'hui la ferme est une associa-

tion spécialisée en placement extérieur. Ses trois principales sources de financement résident dans sa production agricole, les subsides de l'administration pénitentiaire (30 euros par jour, contre 100 euros en prison), et celles du ministère du Travail pour les contrats aidés des détenus : vingt heures hebdomadaires, payées environ 700 euros par mois, grâce auxquels ils payent 280 euros de participation aux frais.

Savoir vivre en collectif

Reconnue dans le paysage judiciaire, la ferme a inspiré le ministère de la Justice qui soutient cinq projets similaires en cours. Déjà, une réplique a ouvert dans l'Aude en juin dernier. En attendant, les demandes pleuvent à Moyembrie. Seule une sur cinq est exaucée. Par manque de places, mais aussi parce qu'une telle structure ne correspond pas à tous. « Nous essayons de discerner si la personne est sincère, réellement intéressée par l'activité de la ferme et capable de vivre en collectif », développe Marc, chargé des relations avec la justice. À la fin, c'est le juge qui tranche. « Nous nous dirigeons particulièrement vers ceux que rien n'attend à leur sortie », explique Marc. Le risque est de voir se reproduire ici la violence et la logique de clans, caractéristiques de la prison. « La vie en groupe est difficile », reconnaît Benrad, condamné pour braquage. Trois ou quatre fois par an, la ferme se voit même obligée de renvoyer en prison certains détenus. Il faut également gérer le rapport à l'alcool, officiellement interdit mais dont beaucoup sont dépendants. Olivier, homme massif au regard rieur arrivé comme détenu en fin de peine, en sait quelque chose. Sorti de l'alcoolisme, il est devenu encadrant responsable « construction » à la ferme. « À ma sortie de prison, c'était impossible de rentrer chez moi. Les gens changeaient de trottoir quand ils me voyaient. Ici, je me suis relevé. » ■ **F. de M.**

RELIGION Un quinqué chevronné pour une Eglise en crise

RÉUNIS À LOURDES à huis clos, les 118 évêques de France ont désigné, mercredi 3 avril, leur président. C'est donc à Mgr Éric de Moulins-Beaufort, 57 ans, récent archevêque de Reims, que sont confiées les clés de la maison. Et la maison brûle. À l'heure des scandales et de la désaffection des assemblées paroissiales et des séminaires, il fallait trouver à la fois un pasteur et un chef : le nom du brillant archevêque – qui faisait partie des favoris – s'est imposé rapidement.

Des six années de la présidence de Mgr Georges Pontier, 75 ans, on risque de ne retenir que les derniers mois d'une crise sans précédent. Homme de synthèse et pasteur patient, l'archevêque de Marseille a pourtant fait avancer plusieurs dossiers tels que l'accueil des migrants, la question de la bioéthique, une laïcité apaisée et un vrai dialogue avec le pouvoir politique. Las ! Les affaires de pédophilie, le procès du cardinal Barbarin, la crainte de l'islam ont plombé la présidence, et constituent autant de défis pour le nouvel homme fort du catholicisme français.

Son défi : restaurer l'image écornée de l'Église

Fils d'officier, aristocrate et brillant théologien – à la tête de la Commission doctrinale de l'épiscopat depuis 2013 –, Éric de Moulins-Beaufort a été nommé archevêque de Reims par le pape François le 18 août 2018. Né en Allemagne en 1962, cet ancien de Sciences-Po Paris, passé par le séminaire français de Rome et spécialiste d'Henri de Lubac, fut notamment aumônier

Mgr Éric de Moulins-Beaufort, le nouveau président de la Conférence épiscopale de France, devra affronter des sujets épineux.

scolaire, formateur de séminaristes, curé de la paroisse Saint-Paul Saint-Louis à Paris (IV^e). Du cardinal Jean-Marie Lustiger, qui l'a ordonné prêtre en 1991, il a la vivacité d'un esprit indépendant. Devenu évêque, il porte, comme Mgr Lustiger, une croix gravée dans un rectangle de métal en lieu et place de la croix pectorale. Du cardinal André Vingt-Trois, dont il fut secrétaire particulier pendant trois années, il hérite du courage d'affronter les sujets épineux. Ainsi était-il chargé dès 2016 de suivre les dossiers d'agressions sexuelles, dont celui du prêtre Tony Anatrella.



© BRUNO LEVY/CIRIC

Dix ans comme évêque auxiliaire du diocèse de Paris lui ont permis de maîtriser les rouages de l'Église de France sans être trop exposé. Pour autant, l'homme à la haute stature ne craint pas les médias, et ses tout premiers pas d'archevêque montrent que sa parole ne tremble pas : épingle pour avoir assisté fin mars à l'inauguration de la nouvelle mosquée de Reims, M^{gr} de Moulins-Beaufort est aussi allé il y a quelques jours à la rencontre des gilets jaunes. S'adressant aux catholiques de son diocèse, il rappelait en février son engagement contre les abus sexuels : « Rien ne nous préparait à devoir un jour regarder l'Église catholique comme un lieu du mal commis sur des enfants ou des adolescents, du mal dissimulé, non traité. (...) Dieu n'abandonne pas son Église, au contraire, il travaille à la purifier, y compris du mal qui était en elle et qu'elle s'obstinait à ne pas voir. »

Une équipe renouvelée

Travailleur infatigable, l'archevêque de Reims découvrait depuis huit mois la Champagne-Ardenne, dont il garde la charge. Vif et pragmatique, présent sur les réseaux sociaux, appréciant l'humour, M^{gr} Moulins-Beaufort ne sera jamais loin de la capitale. À Paris, il se déplaçait à vélo ; pour silloner la Marne, le nouvel archevêque a opté pour une voiture – à l'achat de laquelle les fidèles parisiens ont contribué. Le nouveau président de la Conférence épiscopale utilisera désormais le TGV, pour retrouver les bureaux de la Conférence des évêques et sortir l'Église française de la crise, épaulé par deux vice-présidents, également élus la semaine dernière : M^{gr} Dominique Blanchet, 53 ans, évêque de Belfort-Montbéliard, et M^{gr} Olivier Leborgne, 55 ans, évêque d'Amiens. Un vote consacrant, à la tête de l'Église de France, une équipe rajeunie. Pour circonscrire l'incendie. ■ **Christophe Henning**

La chronique d'Olga Lossky

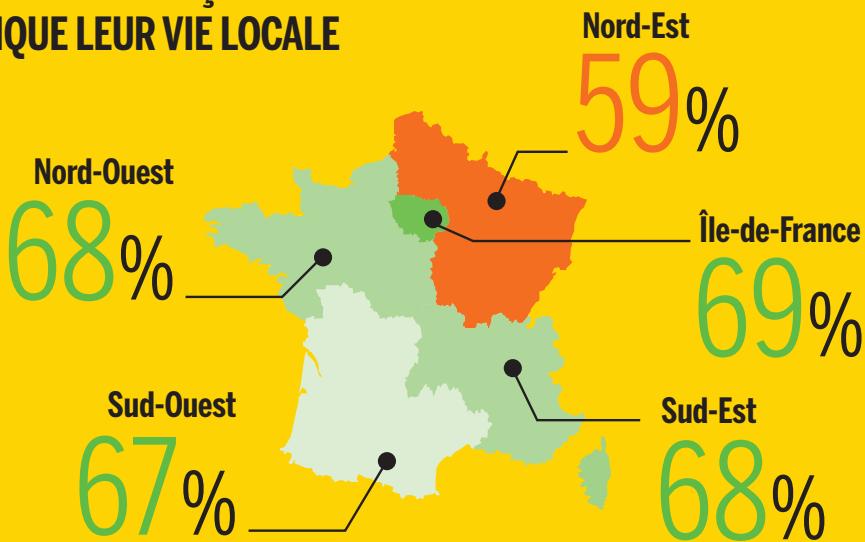
Écrivain français d'origine russe et de tradition orthodoxe, elle vit actuellement en Écosse avec son mari et ses enfants. Une semaine sur deux, elle nous livrera son regard sur l'actualité.



Cumulus britanniques

Si vous prenez le taxi à Aberdeen, au nord de l'Écosse, il est deux sujets que votre chauffeur abordera à coup sûr : la météo et le Brexit. Ils partagent une même instabilité et appellent d'intarissables commentaires. Aujourd'hui, mon conducteur fait une remarque pleine de bon sens : « On se plaint de patauger dans le brouillard sans parvenir à aucun accord, mais c'était prévisible. Le référendum a basculé vers la sortie de l'Union européenne à un cheveu, quasiment du cinquante-cinquante. Presque la moitié du pays est contre ! » Pensive, je suis du regard les écheveaux de cumulus à l'horizon. Quoi de plus démocratique, pourtant, qu'un référen-dum qui permet de faire entendre sa voix ? Il suffit d'additionner les opinions individuelles pour donner la préférence à la majorité. Sauf qu'en cas de résultat tangent, comme c'est le cas pour le Brexit, cette manière de prendre les décisions montre ses lacunes. Elle serait logique si nous n'étions qu'une somme d'individus isolés. « Nous sommes une famille de cinq, reprend le chauffeur. Quand trois veulent manger italien et deux japonais, imaginez qu'on décrète "spaghettis pour tout le monde". Bonjour l'ambiance à table ! Alors que, si on discute, il y aura peut-être moyen de trouver un consensus plutôt que d'appliquer le rouleau compresseur de la majorité. » Au grand banquet de l'Europe, chacun a fini par apporter son pique-nique sans se soucier des autres assiettes. Où est passé l'esprit de convivialité qui fait la vraie réussite d'un repas ? Pourtant, il n'y a pas de saveur plus incomparable que celle du plat partagé, lorsqu'on est parvenu à retrancher un peu de ses goûts pour se mettre à l'écoute de ceux du voisin. D'ailleurs, moi qui prédisais la pluie, c'est bien volontiers que j'adopte finalement le point de vue du chauffeur concernant les cumulus : « Rien de menaçant ! Ils défilent aussi vite que les propositions d'accord au Parlement britannique... » ■

POURCENTAGE DES FRANÇAIS JUGEANT DYNAMIQUE LEUR VIE LOCALE



L'enquête

BAROMÈTRE IFOP POUR *LE PÈLERIN* ET *FRANCE BLEU* SUR L'ENGAGEMENT LOCAL DES FRANÇAIS*.

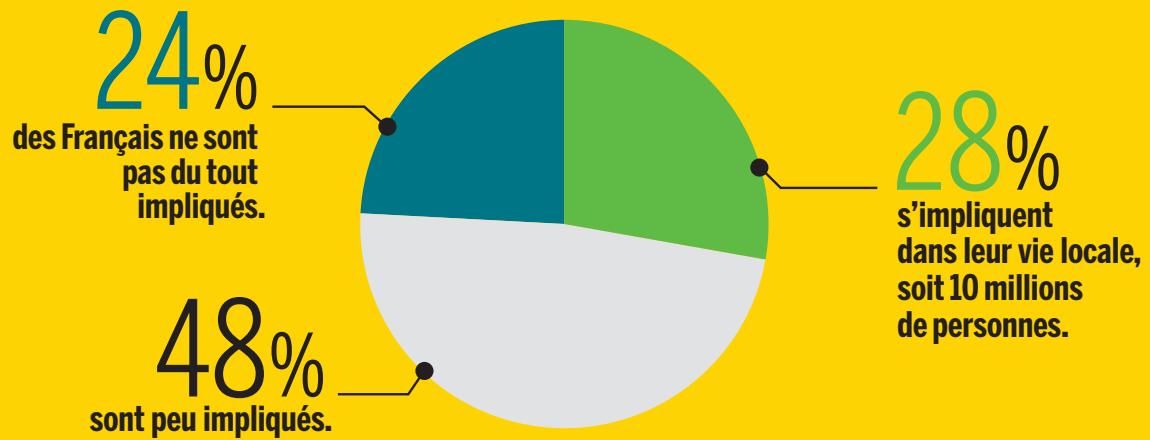
Bienvenue dans la France qui ose

BONNE NOUVELLE ! La France ne va pas si mal qu'on le dit. Sa créativité se joue de la morosité ambiante et ses ressources n'ont pas fini de nous surprendre. Mieux : deux tiers de nos concitoyens ont le sentiment de vivre dans un environnement dynamique. C'est ce qui ressort du premier Baromètre *Le Pèlerin/Ifop* sur l'engagement local des Français, dont les résultats nuancent l'humeur hexagonale des derniers mois. À l'heure où notre

2/3
des Français
qualifient
leur territoire
de dynamique

pays traverse une grave crise sociale et territoriale, il nous semblait urgent de prendre le pouls de nos villages, de nos villes et de nos régions. Pour étayer cette enquête, nos reporters se sont rendus en Gironde et dans l'Avesnois, où s'invente la France de demain. Leur récit ouvre des perspectives inattendues, tant en matière de solidarité, d'écologie, de culture que de transmission. Un arbre qui pousse, dit-on, fait moins de bruit qu'une forêt qui tombe. Et si nous tendions l'oreille ? **F.-X. M.**

POURCENTAGE DES FRANÇAIS IMPLIQUÉS DANS LEUR VIE LOCALE



* Cette étude a été réalisée les 7 et 8 mars 2019 auprès d'un échantillon de 1005 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



L'association Cœur de Bastide, à Sainte-Foy-la-Grande (Gironde) redynamise le centre-ville.

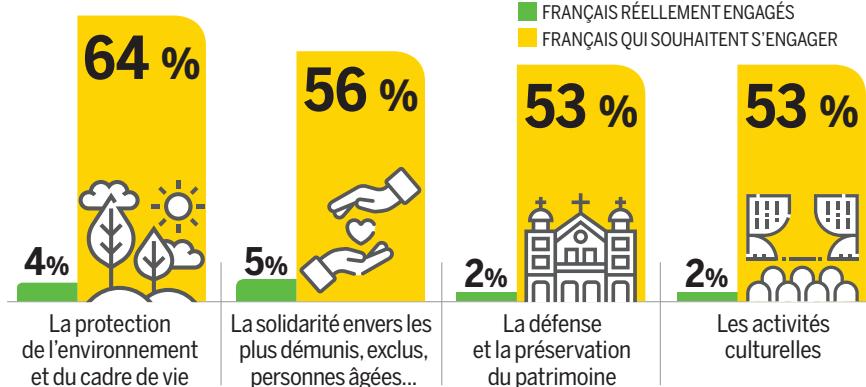
Une France à deux vitesses ? Pas si vite !

La crise des gilets jaunes a vu prospérer le discours sur une France à deux vitesses, entre métropoles riches et périphéries délaissées. La réalité s'avère plus contrastée. Certains territoires ruraux sont atones mais d'autres restent animés. Notre baromètre de l'engagement local des Français le reflète : 56 % des habitants d'une commune rurale trouvent leur vie locale assez ou très dynamique. Nous sommes loin de l'image de Français prostrés dans les campagnes les plus reculées (*lire p. 25*) ! « Ces résultats peuvent étayer le constat d'un réveil local dans nos campagnes », juge Jérôme Fourquet, directeur du département opinion de l'Ifop. Le pourcentage de satisfaits

monte à mesure que la ville grandit : 60 % pour les Français habitant dans des agglomérations de 2 000 à 20 000 habitants, 70 % pour celles de 20 000 à 100 000 résidents et 74 % pour celles de plus de 100 000 âmes. Au total, 66 % des Français trouvent leur territoire dynamique. La déchristianisation est visible lorsque l'on examine les thèmes qui donnent envie de s'engager localement : seulement 18 % des Français seraient prêts à s'impliquer dans la vie religieuse locale ou la paroisse. Mais ils sont 64 % à avoir envie de s'engager pour l'environnement et leur cadre de vie ; 56 % pour la solidarité envers les plus démunis ; 53 % pour le patrimoine et la culture ; 42 % pour le soutien scolaire ;

36 % pour le sport ; 25 % pour la politique municipale. Le sondage montre à quel point les catholiques pratiquants ont une utilité sociale majeure pour le pays : 53 % d'entre eux sont impliqués localement, contre 28 % pour l'ensemble des Français. Et leur désir d'engagement pour les causes déjà citées s'avère lui aussi plus marqué : +12 points pour la solidarité envers les démunis, +21 points pour le patrimoine, +52 points pour la paroisse. Partout, l'on relève cependant un fossé entre les intentions et l'engagement effectif des citoyens. Preuve que ce potentiel ne demande qu'à être libéré, comme le montre notre reportage dans l'Avesnois (*lire p. 27*). **P. W.-M.**

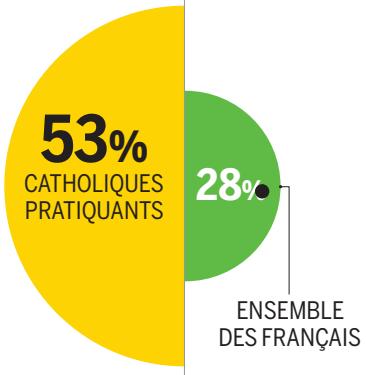
LES CAUSES QUI MOTIVENT LES FRANÇAIS À S'ENGAGER LOCALEMENT



POURCENTAGE DE FRANÇAIS QUI TROUVENT LEUR TERRITOIRE DYNAMIQUE



FRANÇAIS QUI S'IMPLIQUENT LOCALEMENT





1



2

Le cœur battant de Sainte-Foy-la-Grande

Ville la plus pauvre de Nouvelle-Aquitaine, Sainte-Foy-la-Grande n'en dispose pas moins d'une vie associative riche. Elle tord le cou à l'idée qu'une cité rurale est condamnée à dépérir.



Si SAINTE-FOY-LA-GRANDE était rénovée, elle deviendrait la plus belle ville du Sud-Ouest », assure Hugues Walser, curé de Sainte-Foy (Gironde), lorsque nous le rencontrons. Avec entrain, il fait les honneurs de cette bastide (ville fortifiée) du XIII^e siècle, ses maisons à colombages, sa place à arcades, ses remparts au pied desquels coule la Dordogne. Leur cachet contraste avec les immeubles défraîchis du centre-ville, aux fenêtres condamnées, aux vitrines barrées de panneaux « à vendre ». Car contrairement aux apparences, Sainte-Foy est la commune la plus pauvre de Nouvelle-Aquitaine. 40 % de ses 2 521 habitants vivent sous le seuil de pauvreté (1 015 € par mois). Beaucoup sont des gens du voyage, des immigrés marocains venus travailler dans les vignes ou des familles qui ont fui la hausse des loyers de la métropole bordelaise, à 70 kilomètres de là.

Un lieu au moins résiste à la morosité, un immeuble plein de vie, le « 44 ». Acheté et géré par Cœur de Bastide, il abrite une librairie lancée par cette association après la fermeture de la maison de la presse, un café associatif et une bibliothèque. Plus loin, de jeunes salariés initient des seniors à l'informatique.

Une mobilisation associative remarquable

« À partir de 2022, toutes les démarches administratives pourront être effectuées en ligne, rappelle Caroline, l'une des formatrices. Notre métier, tout nouveau, explose. » Cœur de Bastide aide aussi ceux qui veulent lancer leur boutique en ville à mettre le pied à l'étrier. En vitrine, l'association expose des robes en tissu wax d'une couturière ivoirienne. Tandis qu'une agricultrice des environs propose ses tisanes bio. Cœur de Bastide est né en 2012,



1 Bastide du XIII^e siècle, Sainte-Foy-la-Grande possède une architecture remarquable (ici, la rue de la République, principale artère commercante du centre-ville).

2 Organisé par l'association Cœur de Bastide, « l'atelier des papas » s'adresse aux hommes qui souhaitent apprendre le français.

• • •

•••

au moment où ouvrait un hypermarché Leclerc en périphérie. « Tout le monde a senti que le centre-ville allait en pârir », remarque Patricia Juthiaud, coordinatrice des projets de l'association. « Les commerces fermaient déjà, les foires avaient été arrêtées... », égrène Marc Sahraoui, cofondateur de Cœur de Bastide et sociologue. Attaché à ce territoire, il lance, avec d'autres, un appel à contributions auprès de la population pour redynamiser la ville en urgence. Quarante projets arrivent sur la table. L'association en réalise trente-deux. Aujourd'hui, elle fonctionne avec huit salariés à mi-temps, cent bénévoles et quatre cents adhérents. Grâce à son savoir-faire dans l'élaboration de projets et les demandes de subventions, elle a vite prospéré. Elle reçoit désormais l'aide de la région, du département, du ministère de la Culture et de la Fondation de France. Celle-ci l'a sacrée « meilleur projet du Sud-Ouest » en 2017.

L'entraide, un cercle vertueux

Au menu de ses initiatives : site de covoiturage gratuit pour compenser la fermeture temporaire de la ligne de train Sainte-Foy-Bordeaux ; cours de français aux immigrés ; salle d'exposition à la programmation fixée jusqu'en juillet 2020 ; radio web ; tango et yoga ; Journée du cheval dans les rues, avec calèches. « Nous tenons compte des aspirations de toutes les catégories de la population », souligne Patricia.

Bénévole à Cœur de Bastide et professeure de français retraitée, Hélène adore le lieu, ses vernissages, ses lectures de poètes. « On rencontre des gens formidables. Comme Rida, un lycéen que j'aide. Intelligent, motivé, il m'oblige à me cultiver pour ne pas finir idiote ! » Beaucoup d'autres Foyens sont enchantés. Certains manifestent leur reconnaissance en apportant repas ou fleurs aux salariés. Bachir, originaire du Sahara occidental, a réparé le lave-vaisselle et traduit les entretiens entre immigrés et personnes qui les assistent dans leurs démarches administratives. Chacun s'entraide naturellement. D'autres projets voient le jour, tel un atelier de recyclage des composants d'ordinateur. « Ça déborde de partout, nous commençons à

être à l'étroit », reconnaît Patricia. Le maire, Christophe Chalard, n'est pas en reste. Il a lancé deux festivals, l'un d'art lyrique, l'autre de jazz-soul-funk. Deux salles de cinéma vont ouvrir, accueillant le cinéma d'art et d'essai qui existe déjà ; son ancien local deviendra une salle de spectacles. Mais la marge de manœuvre de l'élu s'avère réduite : il a dû couper dans les effectifs pour résorber le déficit laissé, selon lui, par ses prédécesseurs en 2014. « Notre dette est passée de 4,1 à 2,5 millions d'euros », souligne-t-il. Il fonde de grands espoirs dans la ligne de train en cours de rénovation : « En septembre, Bordeaux ne sera plus qu'à 45 minutes. Sainte-Foy compte plus de cent associations, l'immobilier n'est pas cher, le cadre de vie classé comme réserve de biosphère par l'Unesco. Je parie que la ville sera plus attractive. » Cependant, la mairie et Cœur de Bastide ne travaillent pas main dans la main. La mairie reproche à l'association d'aspirer des financements, l'association déplore un manque de reconnaissance. Cette rivalité est-elle un héritage de l'esprit de la ville, ancien bastion protestant où la confrontation avec les catholiques fut très vive aux XIX^e et XX^e siècles ? Chaque communauté avait son médecin, son théâtre... L'union fait la force. La concurrence aussi ! ■ P.W.-M.

L'association Cœur de Bastide fait renaître la lecture au cœur du village grâce à « La P'tite librairie ».





CARLI HOCQUART

Cap au Nord vers la conscience écologique

Dans le Parc naturel régional de l'Avesnois (Hauts-de-France), les habitants sont invités à agir pour l'environnement.

REGARDEZ ICI : ce sont des dorines, une espèce protégée, typique des sous-bois et des cours d'eau. » Naturaliste au Parc naturel régional (PNR) de l'Avesnois, Germain Petrus s'agenouille devant de petites fleurs jaunes, en bordure de chemin. En ce dernier samedi de mars, une fine lumière baigne la forêt domaniale de Fournies (Nord), dans une campagne particulièrement touchée par la désindustrialisation et le chômage. Ce matin, une vingtaine d'habitants venus des environs profitent d'une balade proposée par le Parc. Le prétexte de la promenade est la pose d'hôtels à insectes sous le petit toit métallique des balises jaune de GRT gaz – servant à repérer les gazoducs. La majorité des participants aspire à se ressourcer et à « apprendre des choses sur la nature », au fil d'un petit parcours en forêt. Aucun d'entre eux n'est engagé dans

une association de protection de l'environnement. Mais, à l'image de 64 % des Français, selon notre sondage (*voir graphique p. 24*), ils se disent désireux de s'impliquer localement en faveur de l'environnement et de leur cadre de vie. De façon ponctuelle de préférence.

Face aux déchets, l'envie d'agir

C'est le cas de Bernard Jonnequin, 62 ans, retraité du nucléaire et enfant du pays vivant à Anor (3 400 habitants). « Pour lutter contre l'hypertension, mon médecin m'a conseillé de marcher. Alors, depuis un an, je vais régulièrement en forêt et y vois plein de déchets. Cela me choque, alors qu'avant je n'y faisais pas attention. Il m'arrivait même d'en jeter », reconnaît-il. Fort de cette prise de conscience, Bernard se dit prêt, depuis peu, à participer à des actions

PARC NATUREL
RÉGIONAL DE
L'AVESNOIS (59)



Le Parc régional de l'Avesnois organise des balades pour découvrir les richesses de la nature près de chez soi.



CAROL HOCQUART

Passionnés de nature, Christophe et Rachel Lelièvre (à g.) ont créé un jardin partagé sur leur terrain. Sur le « calendrier d'anniversaires » en bois sont inscrits les prénoms des adhérents.

• • •

collectives de ramassage. « Je le ferais avec cœur, je me sentirais utile. C'est une démarche que j'ai bien en tête, à présent », assure-t-il. Pour qu'il passe à l'action, il ne manque plus, à l'écouter, qu'une occasion concrète se présente. Mauricette, 59 ans, habitante de Mondrepuis (1 000 habitants), se déclare elle aussi sensible à la dégradation de son cadre de vie par les déchets. « Avez-vous vu tout ce que les gens jettent en bordure de route ? s'indigne-t-elle sur le chemin de retour de la balade, qui longe une départementale jonchée de détritus. Nous devons absolument faire quelque chose, notre planète est en danger. » Mais pour agir, elle manque de disponibilité : « Je travaille au tribunal d'Avesnes-sur-Helpe et je n'ai pas du tout le temps de m'investir dans des actions pour la nature, explique-t-elle. Mais une fois à la retraite, oui, j'aimerais bien m'engager à mon tour. »

Course après le temps, rapport plus difficile à l'engagement associatif, manque de ressources financières ou culturelles... Malgré un intérêt grandissant pour l'environnement, les animateurs du PNR de l'Avesnois peinent à embarquer les citoyens dans l'action, même près de chez eux. « Sensibiliser ne suffit pas, souligne Christophe Legroux, responsable

du pôle éco-citoyenneté. Il faut aussi donner aux gens des outils mobilisateurs sans être moralisateurs. »

Nids douillets pour hirondelles

L'humour peut aider... Le Parc propose par exemple aux particuliers de devenir des hôtes « Aires B & B », c'est-à-dire de créer chez eux des « aires de bienvenue à la biodiversité ». Volontaires, Rachel et Christophe Lelièvre ont ainsi reçu l'an dernier un kit bien fourni : nids à hirondelles, gîte à chauve-souris, nichoir à mésanges, niche à hérisson, hôtel à insectes, graines pour prairies fleuries... Pourvu d'autres aménagements, comme une mare ou des tas de bois morts, leur jardin de 1,3 hectare est devenu un petit paradis pour les oiseaux, insectes, batraciens, et même une espèce aquatique rare, le triton alpestre. « Nous étions malheureux de voir qu'il y a de moins en moins d'oiseaux et d'abeilles, explique ce couple de cheminots vivant à Avesnes-sur-Helpe. Alors nous avons voulu faire quelque chose chez nous, là où nous avons prise. » Depuis, le couple a aussi mis à disposition près de la moitié de son terrain pour créer un jardin partagé. « Parce qu'aujourd'hui, nous avons autant besoin de retrouver le lien aux autres que le lien à la nature », explique Rachel. ■ V. B.



Une Salle de Bains comme neuve en trois jours

NOUVEAU



C'est enfin devenu facile de rénover votre salle de bains de A à Z, y compris le remplacement de votre ancienne baignoire par une douche à l'italienne* ! Le tout sans avoir à coordonner les moindres travaux, grâce à un seul interlocuteur et... **en 72 h chrono !**

■ Une conception sur-mesure.

StylDouche Intégrale® s'intègre dans votre salle de bains actuelle au millimètre près, sans travaux de maçonnerie ni de carrelage.

■ Une solution clé en main. Comprend une nouvelle douche à l'italienne* aux dimensions exactes de votre ancienne baignoire, des nouveaux revêtements de sol et de mur, un nouveau meuble vasque. Avec StylDouche Intégrale®, la rénovation est optimale et vous retrouvez votre salle de bains "toute neuve" après 72 h seulement.

■ Une gamme variée. De multiples couleurs, revêtements et équipements (sèche-serviettes, sanitaires...) pour satisfaire vos goûts et vos envies.

■ Un interlocuteur unique. Plus besoin de vous adresser à de nombreux artisans et de coordonner les travaux. Nous nous occupons de tout.

■ Un savoir-faire reconnu. Entreprise française qui a déjà installé des milliers de StylDouche®.

Pour plus d'informations
TÉLÉPHONE :

0 800 58 58 58 Service & appel gratuits

0800 79 410

COURRIER :

en retournant le coupon ci-contre
(sous enveloppe et sans affranchir) à :

Indépendance Royale - Libre Réponse N° 42906
87089 Limoges Cedex 9

©maevia Conformément à la Loi Informatique et Libertés, vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant pdo@independanceroyale.com ou en téléphonant au 0 800 58 58 58. Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par Indépendance Royale pour la gestion de votre demande. Par notre intermédiaire, votre adresse peut être transmise à des tiers. Vous pourrez ainsi recevoir des propositions d'autres entreprises. Nous vous informons de l'existence de la liste de dépôtage débordage téléphonique Blootel, si l'abonné vous permet de vous inscrire en ligne sur www.blootel.fr ou par courrier adressé à la société OppoSetel, Service Blootel, 6 rue Nicolas Siret, 10000 Troyes. Photos non contractuelles. RCS LIMOGES 449 559806. * La hauteur du receveur dépend des évacuations existantes.

► **OUI,** je souhaite en savoir plus sur la rénovation de salle de bains **GRATUITEMENT ET SANS ENGAGEMENT.**

Madame Monsieur

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code Postal Ville

Téléphone

[FRAIS POSTAUX OFFERTS]

PELR 10491

REVOYEZ VITE CE COUPON SANS AFFRANCHIR À :

Indépendance Royale - Libre Réponse N° 42906 - 87089 Limoges Cedex 9



Médecin, diplomate, écrivain, académicien, pèlerin, alpiniste... Jean-Christophe Rufin, l'inclassable, nous ouvre les portes de son refuge de Haute-Savoie. Pour partager sa vision de l'amour et de la famille, sa passion de la montagne, de la médecine et de l'écriture. Rencontre avec un humaniste convaincu, pétri de culture chrétienne.

Peut-on être deux ? La question traverse votre nouveau roman, *Les sept mariages d'Edgar et Ludmilla*. Après six divorces, vos héros nouent enfin une alliance solide. Si l'on vous écoute, il ne faut pas se marier avant la retraite...

Je ne possède pas la recette miracle mais je crois qu'il faut s'entraîner longtemps avant de réussir son couple. Le mariage est une affaire bien trop sérieuse pour la confier à de jeunes gens. Toutes les ressources de la maturité et les leçons de l'expérience sont nécessaires pour le réussir.

Vous proposez une vision longue de l'amour.

Alors qu'on impute la fragilité du couple à l'allongement de la durée de la vie, mes personnages misent sur cette même durée pour le sauver. Le temps long favorise les ruptures mais aussi les retrouvailles. On peut se remarier, dans les livres et dans la vraie vie !

• • •

« La joie circule dans mes veines »

Jean-Christophe Rufin dans les Alpes, à Saint-Gervais-les-Bains (Haute-Savoie).

Jean-Christophe Rufin



La rencontre Jean-Christophe Rufin

•••

Se perdre pour mieux se retrouver, voilà peut-être la vraie façon de s'aimer.

Un pacte sans cesse renouvelé ?

J'essaie de dépasser la vision binaire du couple : soit fusionnel, soit déchiré. Trop d'entre nous se séparent définitivement faute d'avoir résolu cette contradiction. Dans *Le guépard*, le prince Salina dit : « Le mariage, six mois de feu, trente ans de cendres. » C'est terrible ! Edgar et Ludmilla ne se résignent pas à vivre un amour de basse intensité. Ils maintiennent l'exigence de la flamme.

Les épreuves n'entament pas leur réserve de joie...

Beaucoup de héros de romans contemporains sont désespérés et désespérants. Comme si hors du malheur il n'y avait pas de littérature sérieuse. Enfant, j'adorais Alexandre Dumas mais ses héros solaires n'avaient pas droit de cité dans le *Lagarde et Michard*. Moi qui suis venu à la littérature par la médecine, j'ai toujours recherché la lumière dans les livres, poussé par le besoin vital d'échapper à la souffrance. On peut aborder des questions très profondes dans des livres joyeux.

Ludmilla dit à Edgar : « Je veux que l'échec te donne du courage autant que le bonheur. »

Les difficultés nous construisent. Je voulais devenir professeur de médecine mais il n'y avait pas de place pour moi. Je me suis alors engagé dans l'humanitaire qui m'a mieux correspondu. Si j'avais fait carrière à l'hôpital, je n'aurais jamais pris la plume. Aujourd'hui, lorsque je termine un livre, je m'attelle, enthousiaste, au suivant. Hier, j'ai réalisé un check-up pour vérifier que mon cœur pouvait affronter la montagne. La cardiologue m'a dit : « Vous avez à 66 ans des artères de 30 ans. » À partir d'un certain âge, la joie circule aussi dans nos veines.

Vous qui pratiquez l'alpinisme, vieillir ne vous fait pas peur ?

J'ai passé le cap de la soixantaine dans une grande plénitude. À un guichet de la SNCF, une employée m'a vanté les avantages de la carte senior. Amusé, je lui ai dit : « C'est bien de vieillir ! » Elle m'a répondu avec philosophie : « Au début, oui. » Je vous préviendrai quand ça se gâtera.

C'est l'écriture qui vous procure cette plénitude ?

Plutôt mes enfants et petits-enfants. Sans eux, je n'aurais jamais connu ce sentiment d'accomplissement. Même si on ne cesse jamais de les soutenir, de les accompagner, cette chaîne d'engagements s'appelle le bonheur. J'ai compris tôt la valeur de ces liens, retrouvé ma mère à 9 ans, rencontré mon père à 18 et passé ma vie à recoller les morceaux d'une famille déchirée.

Votre grand-père, qui vous a accueilli, a joué un rôle majeur !

Déterminant. Il avait fait les deux guerres. Celle de 1914-1918 en tant que médecin des tranchées. Je possède des photos de lui, en tablier de boucher, coupant des jambes pour éviter la gangrène. En 1943, il a été déporté à Buchenwald, parce qu'il cachait aviateurs, juifs et résistants. Je me suis identifié à lui,



en coulisses

JULIEN DANIEL / MYOP



Il arrive à vélo chez son éditeur, Gallimard, et sort de son sac à dos une tablette de chocolat noir qu'il me propose de partager. SimPLICITÉ, gourmandise et générosité ont rythmé nos deux heures d'entretien. Avant qu'il ne file à l'Académie, d'un coup de pédale.



« Avoir des enfants et des petits-enfants me donne un sentiment de plénitude. »

même si la présence d'un père m'a manqué. J'enviais mes amis protégés par des figures masculines puissantes. Je réalise aujourd'hui que ces images normatives ont sans doute bridé leur créativité. Ayant grandi sans modèle sacrifié, j'ai pu m'autoriser à écrire.

Votre goût de soigner vous vient de ce grand-père ?

Certainement. Même si ce taiseux marqué par les guerres ne cherchait pas à transmettre, je me projetais dans son parcours d'humaniste héroïque. Durant mes études, je me suis éloigné de ce médecin de province. Externe dans le service du P^r Chabrol, j'ai été fasciné par les greffes du cœur, puis réalisant que les prouesses techniques m'intéressaient moins que l'humain, j'ai repris la voie tracée par mon grand-père. Durant mon service militaire en Tunisie, j'ai atterri dans une maternité accueillant des femmes démunies. Un hasard fondateur.

Et dans les années 1980, vous vous engagez à Médecins sans frontières, puis au sein d'Action contre la faim.

L'humanitaire mène le médecin au contact des populations. Face à 200 000 réfugiés, on ne peut se contenter d'un diagnostic individuel. Famines, cultures menacées, sociétés en crise, la médecine rejoint la géopolitique. À la différence de Bernard Kouchner ou de Rony Brauman présents sur le terrain via leur engagement politique, j'ai rejoint ces zones de conflits par la médecine. Je me suis formé à Sciences-Po pour acquérir les repères qui me manquaient.

Entre l'action et l'écriture, vous hésitez ?

Je suis toujours écartelé entre l'envie d'agir et d'écrire. On m'a approché pour la mairie de Bourges (*sa ville de naissance, NDLR*), mais la durée du mandat me retient (*six ans, NDLR*). C'est comme à l'hôpital,

La rencontre Jean-Christophe Rufin

•••

au bout de six mois, j'ai envie de retrouver ma liberté. J'ai accepté de devenir ambassadeur de France au Sénégal car la mission était limitée à trois ans. À son issue, je pourrais nourrir un récit d'aventure, escalader un sommet alpin ou partir à pied à Compostelle.

Pourquoi un enfant de Bourges choisit-il le Mont-Blanc ?

La découverte de la montagne est liée à celle de ma mère, qui m'a mené en Suisse, à l'âge de 9 ans. Quelque chose s'est cristallisé dans cette double rencontre. Plus tard, les Alpes m'ont happé. En 2002, juste après avoir reçu le prix Goncourt pour *Rouge Brésil*, j'ai acquis cette vieille ferme savoyarde, à 1 400 m d'altitude. Désormais, j'y vis les deux tiers de l'année, j'y écris mes romans, face au Mont-Blanc. Mon prochain récit questionnera justement ce lien charnel et mystérieux à la montagne. Pourquoi choisir l'isolement, les conditions de vie extrêmes, le risque ? Aucune réponse ne convient. À l'alpiniste George Mallory, mort en 1924 dans l'ascension de l'Everest, on demandait : « Pourquoi gravir ce mont ? » Sa réponse était : « Parce qu'il est là. »

Qu'est-ce qui vous a mené à Compostelle ?

Le parcours devrait être prescrit à tous les hauts fonctionnaires pour revenir à hauteur d'homme. Je sortais épuisé de ma mission d'ambassadeur, j'étais entré à l'Académie française, je risquais de finir empailé dans les ors et les honneurs. Très vite, le chemin m'a remis les pieds sur Terre, ramené à l'humilité de l'anonymat. C'était il y a huit ans déjà, et l'envie de repartir me trotte dans la tête.

La France que vous avez traversée n'était pas idyllique. Le mouvement des gilets jaunes vous a surpris ?

Non, mais il m'a touché au cœur. Cette France qui se lève tôt fait tourner le pays et ne vit pas aux crochets du système, cette France virée des villes, privée de services publics

« J'ai toujours recherché la lumière dans les livres. »

SA BIO

28 juin 1952

Naissance à Bourges (Cher).

1976-1981

Interne de médecine en neurologie.

1976

Première mission humanitaire en Érythrée.

1991-1992

Vice-président de Médecins sans frontières.

2001

Prix Goncourt pour *Rouge Brésil*.

2003 à 2006

Président d'Action contre la faim (ACF).

19 juin 2008

Élu à l'Académie française.

SON ACTU

Mars 2019

Les sept mariages d'Edgar et Ludmilla.

Éd. Gallimard, 384 p. ; 22 €.

Notre avis :



mais qui paie des impôts, mérite une prise de conscience.

Le chemin vous a rendu solidaire mais pas religieux...

C'est plus compliqué que ça. Au retour, je ne voulais pas qu'on assimile ma marche à un parcours de conversion ; d'autres, plus légitimes, l'avaient fait avant moi. En réalité, je suis bien plus imprégné de culture chrétienne que je le prétends. Sans être pratiquant, j'ai fait mienne, dès l'enfance, la partie morale du message du Christ. J'aime cette religion, celle d'un homme qui a introduit l'humanité dans un monde inhumain. J'adhère totalement à la démarche, même si je demeure réfractaire à l'institution.

L'Église a pourtant permis d'ériger les cathédrales, vous qui aimez tant celle de Bourges !

C'est certain. Même si, par nature, l'institution a tendance à trahir le message qu'elle a pour mission de défendre, sans cette Église puissante et mécène, nous n'aurions pas bâti ces merveilles. Je vibre à la fois au dénuement du Christ et... aux fastes du gothique. Il me faut assumer cette contradiction.

En faire un livre ou la résoudre dans l'action. Vous avez déclaré : « Si vous voulez me tuer, allongez-moi sur une chaise longue au bord de la mer. » Vous maintenez ?

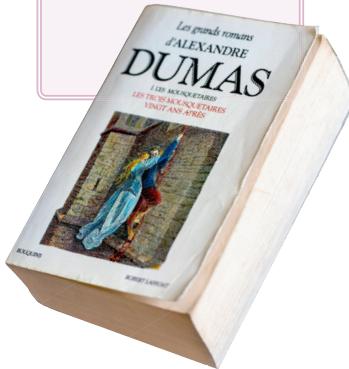
Ça dépend du temps passé. Au-delà de dix minutes, je ne réponds plus de rien. Dans le sable, je vois les rochers de Chamonix en bout de course, l'érosion, la fin. En montagne, des forces se soulèvent, des pics se hérisSENT, la Création est à l'œuvre. L'humanité grandit à l'assaut des sommets ; sur un transat, elle se relâche. Je suis adepte du voyage vertical. ■



SON UNIVERSE

LES TROIS MOUSQUETAIRES

Je ne m'en sépare jamais. Il est sur ma table de chevet depuis l'âge de 12 ans. Dès que je perds l'inspiration, quand ma plume flanche, je retourne à sa fraîcheur d'écriture, son style alerte et enlevé, sa joie contagieuse. Alexandre Dumas est mon maître et mon compagnon de route.



L'ICÔNE ÉTHIOPIENNE

J'ai acquis ce tableau en Éthiopie auprès d'un artiste contemporain. Il symbolise mon amour pour ce pays, ses montagnes, un attachement renforcé par ma rencontre avec mon épouse Azeb qui en est originaire.



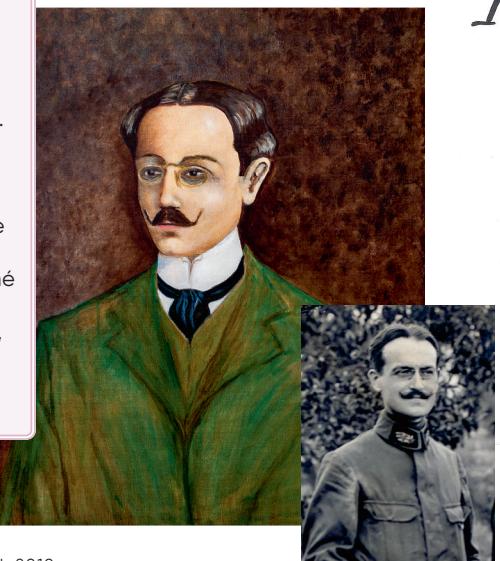
LE PIOLET CHARLET

Depuis vingt ans, il m'accompagne dans toutes mes ascensions. Il m'a été offert par mon ami, le grand alpiniste Patrick Gabarrou. Plus performant que les anciennes petites haches à manche en bois, ce piolet en aluminium à la lame très inclinée mord dans la glace.



LE PORTRAIT

À mes heures de loisirs, je barbouille. J'ai peint ce portrait de mon grand-père à partir d'une photo de lui qui m'est chère. La cinquantaine, bésicles sur le nez et moustache bien taillée, j'aime sa pose digne, sa tenue soignée. J'ai accroché ce portrait, dans l'entrée de ma ferme, en hommage à celui qui a beaucoup compté.



*Pour moi,
un pèlerin, c'est
quelqu'un qui n'est plus rien...
sauf lui-même.*

Jean-Philippe Charlet



Tangier, l'île perdue

L'île de Tangier, située près de Washington, capitale des États-Unis, pourrait disparaître dans l'océan d'ici une trentaine d'années. L'érosion, accélérée par le dérèglement climatique, engloutit 4 mètres de littoral chaque année. Pourtant ses habitants, climato-sceptiques, nient la réalité qui s'écrit sous leurs yeux.

Des enfants jouent devant l'école de l'île, sur une route inondée. Plusieurs fois par mois, la marée recouvre routes et jardins d'un mètre d'eau et offre un aperçu de ce que pourrait être la vie à Tangier dans quelques années.



Le grand reportage

1 Depuis les premiers relevés cartographiques vers 1850, l'île a perdu les deux tiers de sa superficie. Plantée au milieu de la baie de Chesapeake, à 160 km de Washington, Tangier (moins de 500 habitants) culmine à 94 centimètres au-dessus du niveau de la mer. Dans cette région du monde, le niveau de l'océan augmente de cinq millimètres par an, soit près de deux fois la moyenne mondiale, selon David Schulte, biologiste marin pour le US Army Corps of Engineers, qui travaille sur le cas de Tangier depuis vingt ans.

2 Un groupe d'enfants prie pendant le cours de catéchisme du dimanche matin, dispensé par le pasteur Carlene, à l'église évangélique de Tangier. Pendant ce temps, les adultes assistent à l'office dans la salle principale de l'église. La religion est très présente sur l'île qui abrite deux paroisses.



1



3





4 Sur l'île, personne ne croit à la montée des eaux. James Eskridge, dit « Ooker », maire de Tangier, non plus. Pêcheur de crabes depuis plusieurs générations, il mène chaque matin son bateau dans les eaux de la baie de Chesapeake. « L'érosion fait partie d'un cycle naturel, affirme-t-il. Je suis sur mon ponton

tous les jours depuis trente ans et je n'ai pas vu le niveau de l'océan bouger d'un millimètre ! »



3 Jay (à g.) et sa famille viennent d'arriver à Tangier. Après avoir passé plusieurs années sans domicile fixe, ils ont décidé de s'y installer malgré la menace.

Jay va pêcher le crabe et rénove un préfabriqué qui accueillera bientôt la famille. Sur l'île, il est possible d'acheter une maison pour moins de 10 000 dollars (8 900 €).



Le grand reportage

**1**

1 La vue aérienne de Tangier permet de réaliser l'ampleur de la menace qui grignote les côtes et élargit les zones marécageuses. On aperçoit la rue principale de l'île et l'océan qui s'en approche inexorablement. En 2012, l'ouragan Sandy avait causé d'importants dégâts. Les habitants craignent un nouvel épisode qui pourrait leur être fatal. Chaque année, les ouragans, plus fréquents, gagnent en intensité.

2 Un habitant de Tangier échange avec sa voisine alors que la marée montante

recouvre le jardin de sa maison. Celle-ci a déjà été rehaussée mais se retrouve tout de même régulièrement inondée. Pour beaucoup, l'idée de quitter l'île n'est pas envisageable. La pêche est l'activité principale. Si l'administration Trump ne propose pas une solution rapidement, accompagnée de millions de dollars pour la construction de digues, Tangier pourrait disparaître dans les eaux d'ici trente ans.

Ses habitants compteront alors parmi les premiers réfugiés climatiques des États-Unis.

2



3



3 Cameron, 19 ans, fait partie de ceux qui ne croient pas au dérèglement climatique. Il a sorti son canoë pour se déplacer dans les marécages de l'île. Depuis septembre, il a quitté Tangier pour aller étudier à l'université sur le continent.

De nombreux jeunes imaginant désormais leur avenir ailleurs. Les opportunités d'emploi sont peu nombreuses et la population vieillit.





SÉBASTIEN LEBAN EN 3 MOTS

INSULAIRE

Intrigué par les mondes clos et les communautés, il décortique les identités des groupes derrière son objectif.

FIDÈLE

Travaillant pour la presse magazine et ses expositions personnelles, il revient souvent sur les lieux de ses reportages pour se fondre dans le décor.

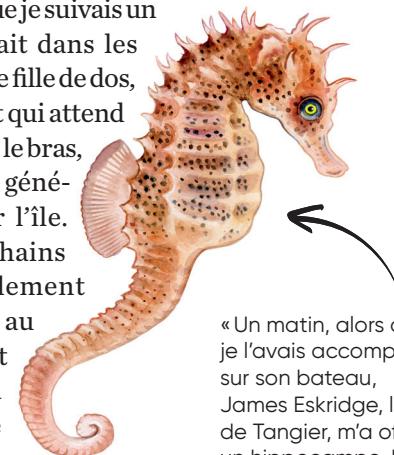
LANCEUR D'ALERTE

Les habitants de l'île de Tangier sont le premier volet d'une série de reportages sur les réfugiés climatiques à travers le monde, débuté en septembre 2018.

En coulisses

JE ME SOUVIENS de l'angoisse qui a accompagné mon arrivée à Washington : à peine sorti de l'avion, je reçois un coup de fil de mon contact à Tangier qui m'annonce : "Un ouragan fonce droit sur la côte, l'île doit être évacuée demain en fin de journée, ordre du gouverneur local." J'ai traversé l'océan Atlantique et prévu de passer dix jours à Tangier mais le dérèglement climatique me rattrape ! Je décide, malgré tout, de me rendre sur l'île, avec l'obligation de la quitter le lendemain. Dans le pire scénario, je documenterai l'évacuation. Le lendemain, une bonne nouvelle accompagne mon café : l'ouragan a dévié sa trajectoire. Tangier sera épargnée... cette fois-ci. Je peux donc débuter mon

travail présenté dans ces pages. La photo ci-dessus a été prise alors que je suivais un groupe d'enfants qui jouait dans les jardins inondés. Cette petite fille de dos, qui s'en va, m'évoque le sort qui attend Tangier. Avec sa bouée sous le bras, elle symbolise cette jeune génération chargée de sauver l'île. Après Tangier, mes prochains reportages sur le dérèglement climatique me mèneront au Sénégal, aux Pays-Bas et au Bangladesh. Selon la dernière étude de la Banque mondiale, publiée mi-mars 2019, 140 millions de personnes dans le monde seraient poussées à migrer à l'intérieur de leur pays d'ici à 2050. » ■



« Un matin, alors que je l'avais accompagné sur son bateau, James Eskridge, le maire de Tangier, m'a offert un hippocampe. Il en avait trouvé un dans ses paniers remplis de crabes bleus. Un beau souvenir de cette sortie en mer ! »

Télé-culture

LE MEILLEUR DE LA SEMAINE



• EXPO •

Demandez
la Lune !



• LIVRES •

*La personne
de confiance*

• CINÉMA •

*Le vent
de la liberté*

• TÉLÉ •

Programmes
et sélections

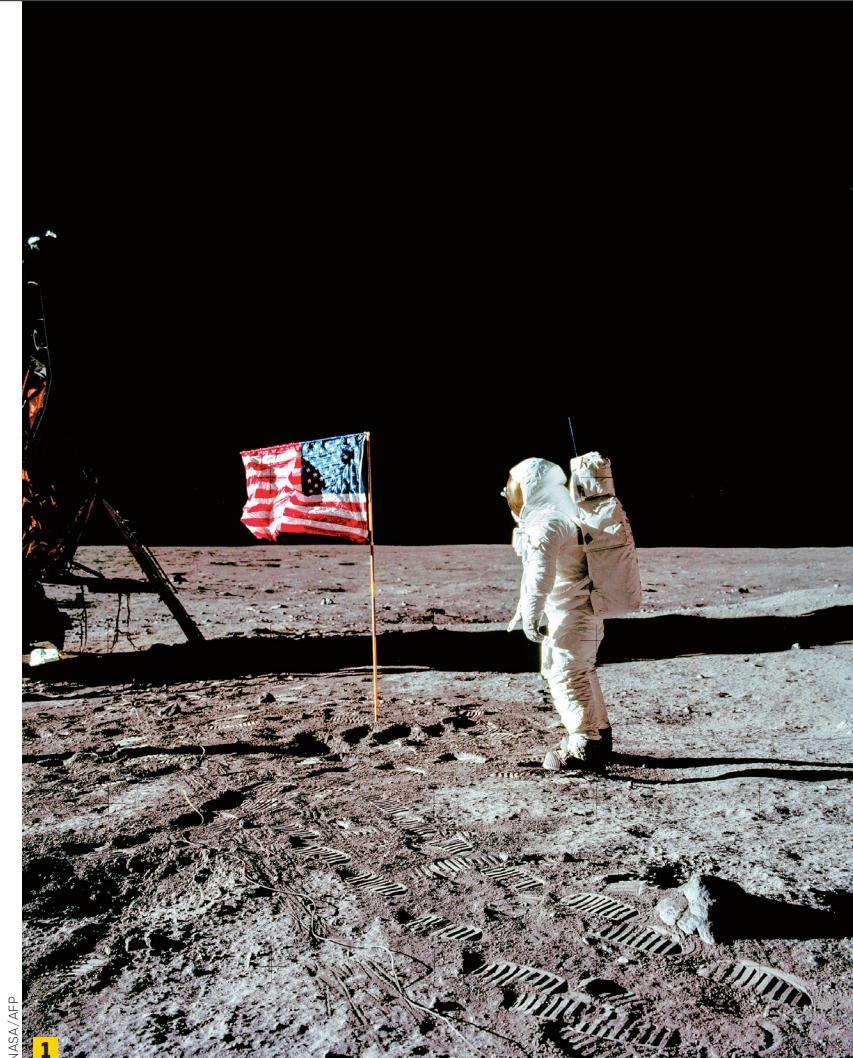
Leonid Tishkov, *Private Moon*,
2003-2017. Œuvre exposée
au Grand Palais à Paris,
dans le cadre de l'exposition
« Demandez la Lune ! »



Demandez la Lune !

En croissant ou pleine, face lumineuse ou face cachée... une exposition au Grand Palais, à Paris, retrace les liens multi-millénaires entre les humains et l'astre satellite.

C'EST UN PETIT PAS pour un homme*, mais un bond de géant pour l'humanité.» En posant le pied sur la Lune dans la nuit du 20 au 21 juillet 1969, voici bientôt cinquante ans, Neil Armstrong – l'auteur de cette phrase d'anthologie –, Buzz Aldrin et Michael Collins, les trois astronautes de la mission Apollo 11, ont bouleversé nos liens à l'astre satellite. D'inaccessible et « indécrochable », la Lune était soudainement devenue presque aussi familière... que la maison du voisin à l'autre bout de la rue. Illustrée de photographies et d'objets embarqués par les trois astronautes dans leur capsule spatiale, la conquête de cette « nouvelle frontière », en écho aux premiers pas de Christophe Colomb sur le sol de l'Amérique, ouvre l'exposition que le Grand Palais, à Paris, consacre à « La Lune », remontant ensuite les siècles, d'une salle à l'autre, pour passer « du voyage réel aux voyages imaginaires », son sous-titre. Alexia Fabre (pour la partie contemporaine) et Philippe Malgouyres, les deux commissaires, ont puisé dans toutes les époques et cultures, pour rassembler de passionnantes témoignages des relations entre les Terriens et l'astre nocturne depuis l'Antiquité :



NASA/AFP
1

tableaux, photographies, instruments scientifiques et pièces d'archéologie. Car l'astre « mort » a d'abord été une divinité. Qu'elle se nomme Ishtar chez les Assyriens, Hécate chez les Grecs, ou Chandra dans l'hindouisme... c'est une femme ! Jusqu'au croissant de Lune sous les pieds de la Vierge Marie, dans les représentations les plus classiques, rappelant sa pureté. « Depuis l'Antiquité, nous savons que la Lune ne produit pas sa propre lumière, mais qu'elle ne fait que refléter celle du Soleil, écrit Philippe Malgouyres dans le catalogue de l'exposition. De même, la Vierge n'est pas la divinité, mais elle tire son éclat et sa sainteté de la lumière de Dieu, son Soleil. Des passages des Écritures, qui comparent sa beauté à celle de la Lune, confirment ce substrat ancien. »

1 21 juillet 1969 : Neil Armstrong, de la mission américaine Apollo 11, vient de poser le pied sur la Lune.

Il photographie Buzz Aldrin, autre membre de l'équipage, saluant le drapeau américain.

2 *Francesca da Rimini*, par William Dyce. Huile sur toile, 1837, Galerie nationale d'Écosse, Édimbourg (Royaume-Uni).



WWW.BRIDGEANIMAGES.COM

Monter une telle exposition sur un thème aussi vaste n'a pas été non plus une mince affaire pour ce conservateur en chef du patrimoine au musée du Louvre. « Nous avons surtout voulu montrer que les hommes ont entretenu des relations complexes et ambivalentes avec l'astre. La Lune elle-même incarne une chose et son contraire : elle est régulière, mais instable. Elle fascine, on la craint, mais on s'en amuse aussi. Pensez aux expressions : "demander la Lune", ou "la promettre". Dans l'histoire de l'astronomie, la Lune est restée relativement accessoire. Elle est revenue au premier plan quand l'homme a décidé de lui rendre visite. Même les artistes lui ont fait jouer des rôles : tantôt bienveillante, tantôt menaçante, selon les besoins de la



**« LA LUNE,
DU VOYAGE RÉEL
AUX VOYAGES
IMAGINAIRES » :**
jusqu'au 22 juillet
au Grand Palais,
à Paris. Conférences,
films, visites guidées
et animations
pédagogiques.
À partir de 5 ans.
Rens. : 0144131717 et
www.grandpalais.fr

composition. Bref, la Lune est dépendante du sens qu'on veut lui donner. »

La partie contemporaine, dont s'est occupée Alexia Fabre, conservatrice en chef du Musée d'art contemporain du Val-de-Marne, à Vitry-sur-Seine, n'est pas moins éloquente. Des artistes africains et des plasticiennes ont repris à leur compte, en les pastichant, les premiers pas du trio d'Apollo 11... des militaires américains « blancs ». Ne manque plus que le point de vue des Asiatiques. Mais il paraît que le premier pas d'un Chinois sur la Lune est pour bientôt ! ■ P.R.

* La citation originale est bien « un homme », et non pas « l'homme », comme nous le croyions tous !

Le catalogue est édité par la RMN/Grand Palais, 256 p., 45 €.



La folle odyssée de Mamie Larmor et Maximilien

ROMAN

LA PERSONNE DE CONFIANCE, de Didier van Cauwelaert, Éd. Albin Michel, 208 p. ; 19,90 €.

Enlevé, loufoque, attendrissant ! Le nouveau roman de Didier van Cauwelaert, *La personne de confiance*, embarque le lecteur dans une folle épopée. Après s'être intéressé aux esprits et au surnaturel (*J'ai perdu Albert*, *Le nouveau dictionnaire de l'impossible*), aux chiens d'aveugle (*Jules et Le retour de Jules*), à la flore et la faune (*Les abeilles et la vie*, *Les émotions cachées des plantes*), l'auteur prolifique retrouve le goût des fictions plausibles et amitiés imprévisibles par-delà les classes sociales. Avec son ton jubilatoire si caractéristique, le prix Goncourt 1994 pour *Un aller simple* tisse le monologue savoureux d'un dénommé Maximilien Médard, enfant trouvé et conducteur grutier à la verve populaire rafraîchissante. Amoureux transi de la belle Samira, le jeune gars de la fourrière ferre un beau jour une Rolls Phantom noire aux vitres teintées, fort mal garée, et la hisse sur son camion. Mais la Phantom abrite en son sein une vieille dame en crise.

En quête d'absolu

ROMAN

L'OR DU CHEMIN, de Pauline de Préval, Éd. Albin Michel, 144 p. ; 14 €.

Dans ce roman sensible et inclassable, l'auteure campe un peintre florentin du début de la Renaissance dont la quête d'absolu se heurte aux vicissitudes de son temps. Son grand amour lui a été soufflé. Comment croire encore au paradis ? La réponse lui viendra au bout de ses pinceaux : le paradis est partout. Il suffit d'ouvrir les yeux. « Il est dans ce bol de lait dont la blancheur contient toute la douceur de la terre, dans cette tranche de pain savoureuse et chaude comme un épé de soleil. » Jusqu'au dénouement, lumineux. ■ F.-X. M.

Notre avis : PPP



Le choix de nos libraires



Marc Ledret et Katita Reynes,

à Restidiou Vraz (Finistère) vous recommandent :

L'INDÉSIRABLE, de Louis Guilloux, Éd. Gallimard, 192 p. ; 18 €.

Drôle de nouveauté chez Gallimard : l'éditeur publie le premier roman de Louis Guilloux, écrit en 1923, jamais édité. Un roman qui témoigne de la vision du monde de cet auteur breton renommé, affecté par les massacres de 1917. Nous sommes dans une banale petite ville de province, où l'on règle ses comptes sous l'alibi du patriotisme. Tout est prêt pour le drame. Parce qu'ils sont beaux, des êtres, sont traînés dans la boue. Plus tard, en 1935, Louis Guilloux (mort en 1980) écrira, toujours sur la Première Guerre mondiale, un chef-d'œuvre : Le sang noir. Un auteur à (re) découvrir. »

Dans les monts d'Arrée, le café-librairie l'Autre Rive vous accueille au cœur de la forêt de Huelgoat. À ne pas manquer : son festival de poésie le week-end de Pâques. À Restidiou Vraz, 29690 Berrien.

Tél. : 02 98 99 72 58. Blog : autrerie.hautetfort.com



Didier van Cauwelaert

JACQUES BENAROCH/SIPA



Et tracter une personne est contraire au règlement. D'autant plus que la passagère involontaire est une star : Mamie Larmor, PDG des Biscuiteries Larmor. Fouillant dans la boîte à gants, Maximilien fait une étrange découverte et décide de prendre soin de son aînée, tout humain et miséricordieux qu'il est. Pas ingrate, Mamie Larmor l'intronise « personne de confiance »... pour le meilleur et pour le pire. Car Maximilien va avoir des comptes à rendre. Léger et accessible, le roman tient le lecteur jusqu'au bout. ■ M. F.

Notre avis : PPP





Libres comme l'air

THRILLER

LE VENT DE LA LIBERTÉ. En 1979, deux familles d'Allemagne de l'Est tentent de franchir le rideau de fer en montgolfière. 2h 06. À partir de 13 ans.

C'est un scénario que seules les petites mains de Hollywood semblaient en mesure de troubler. Et pourtant, le récit qui a inspiré *Le vent de la liberté*, actuellement en salles, est bien tiré d'un fait réel. Dans la nuit du 16 septembre 1979, alors que l'ex-Allemagne de l'Est s'apprête à fêter glorieusement ses trente ans d'existence, un équipage aussi courageux qu'inconscient (deux couples et leurs quatre enfants) s'élève au-dessus des nuages pour tenter de passer le rideau de fer. Avec un mode de transport singulier : une montgolfière artisanale, rapiécage géant de centaines de bouts de tissus cousus fiévreusement dans le sous-sol d'une maison pavillonnaire. Le film raconte la course contre la montre de ces citoyens ivres de liberté, qui bravèrent l'arsenal défensif de l'ex-RDA – armée, Stasi, Parti communiste. Le mérite de ce long métrage est de se concentrer sur leur seconde tentative, alors que la première, quelques semaines plus tôt, a échoué et éveillé les soupçons. L'étau se resserre et le suspense bat son plein. Rythmé comme un bon film d'action, auquel s'ajoute le souffle de l'épopée, *Le vent de la liberté* offre en outre une reconstitution soignée de l'ex-RDA, dans laquelle priment édification de la jeunesse et surveillance orwellienne de tout citoyen. À une époque où téléphone portable et Internet n'avaient pourtant pas encore débarqué dans nos vies... ■ P.-O. B.

Notre avis :



MARCONAGEL FOTOGRAFIE

Fernando, François et le soja

DOCUMENTAIRE

LE GRAIN ET L'IVRAIE 1h 37

C'est à l'un de ses plus prestigieux compatriotes, le pape François, que le cinéaste argentin Fernando Solanas dédie son nouveau documentaire. Et à découvrir *Le grain et l'ivraie*, on comprend vite pourquoi la démarche du réalisateur rejette l'encyclique *Laudato si'*, les deux hommes dénonçant de front injustices écologique et sociale. Solanas, par ailleurs sénateur argentin, décortique ici un cas d'école : la production agro-industrielle du soja, fer de lance de l'économie nationale. Sillonnant les provinces de son pays,

de sa voix douce et posée mais obstinée, il dresse un inventaire apocalyptique d'effets pervers : population indigène chassée par la déforestation, écoles non protégées des épandages de pesticides, parcs à engrangement remplaçant l'élevage pastoral, producteurs dépendants des semenciers internationaux, etc. Un documentaire éclairant, dans lequel Fernando Solanas suscite l'espérance, en donnant aussi la parole à de nom-



breuses alternatives écologiques.

■ P.-O. B.

Notre avis :

Séquence rattrapage

DVD/VOD

La vie et rien d'autre

DRAME

PUPILLE 1h 43

Éd. Studio Canal, 1999 €.

À partir de 15 ans.

Nominé à sept reprises lors de la dernière cérémonie des César du cinéma mais orphelin de toute récompense, fin février, *Pupille* mérite, ô combien pourtant, qu'on l'adopte ! Le récit des trois premiers mois de Théo, bébé né sous X, est un hymne à la vie. Délicatement tissée par la prometteuse Jeanne Herry (fille de Miou-Miou et Julien Clerc), cette fiction déroule la chaîne de solidarité,

humaine et professionnelle, qui relie Théo à l'existence, depuis que sa mère biologique, une jeune étudiante, n'a pas souhaité le garder auprès d'elle. Les personnages qu'incarnent Sandrine Kiberlain, représentante du service d'Aide à l'enfance, Gilles Lellouche « papa transitoire », et Élodie Bouchez, future mère adoptive, en composent les maillons les plus bouleversants. ■



P.-O. B.

Notre avis :



220 184 245 218

- 12.30** >Office du milieu du jour
14.05 Documentaire. Saint Jean-Baptiste de La Salle.
16.00 Magazine. La foi prise au mot.
17.00 Documentaire. Chartres, la lumière retrouvée.
19.30 Jeu. Q.C.M.

20.00 Lumière intérieure

- Magazine. *Jean-Louis Étienne*. Ce que Jean-Louis Étienne a accompli, peu d'êtres humains auraient pu le faire.
22.10 Musique. *La Passion selon saint Matthieu* de J.S. Bach (partie 1).
23.50 Religion. *Chapelet*.

CANAL+

- 20.45** >Sport. Football féminin. D1. 20^e journée. Olympique Lyonnais/PSG. Duel au sommet du classement entre deux clubs séparés par seulement deux petits points. On devrait vivre le tournant de la saison ce soir !
22.40 >Sport. Jour de foot.
23.35 >Sport. Golf. Masters.
1.00 MotoGP. Grand Prix des États-Unis. Les qualifications.

france Ô

- 18.45** Documentaire. La Réunion, un habitat métissé.
19.40 Télé-réalité. De l'or sous la tôle.
20.30 Magazine. Loca Terre.
20.55 Télefilm. Une nounou en voyage : mission île Maurice. (comédie dramatique, 2017). De Peter Gersina. Avec Ella Gertz, Jürgen Tonkel.
22.20 Téléfilm. Un parfum de Caraïbes. (drame, 2004).

france 4

- 18.00** Magazine. Escape News.
18.35 Documentaire. Une saison au zoo.
21.00 Film. La fabuleuse histoire de Bernie le dauphin. (comédie, 2018). De Kirk Harris. Avec Patrick Muldoon, Lola Sultan.
22.25 Téléfilm. Luna l'orque. (drame, 2007). Avec Adam Beach.
23.50 Série. Doctor Who.

•5 MAGAZINE 20.50 Échappées belles

Au Népal, on trouve de majestueuses montagnes – dont l'Everest, la plus haute – mais aussi des vallées riantes, des villes anciennes et même des jungles verdoyantes. Soixante ethnies cohabitent dans cette jeune démocratie où deux grandes religions occupent une grande place : l'hindouisme et le bouddhisme. C'est dans un village perché, aux portes de la Chine, que nous suivons d'abord Sophie Jovillard. Au cœur de cette région reculée l'attend une famille de montagnards, à plusieurs heures de marche de la première route. La grand-mère nonagénaire ne s'est jamais rendue à Katmandou, la capitale. Longtemps, les exilés du Tibet n'ont pas osé descendre dans les vallées ! Un voyage des plus inattendus. **T. D.**

Notre avis : PPP

arte DOCU-FICTION 20.50 Hérode le Grand et La guerre des Juifs

Avec deux documentaires bâtis sur le même modèle et impliquant les mêmes intervenants, « L'aventure humaine » se penche sur la Judée, au tournant du I^{er} siècle de notre ère. Le premier épisode est consacré au roi Hérode le Grand. L'émission s'interroge : « Nouveau Salomon ou tyran sanguinaire ? » De fait, cette figure contrastée qui régna de 73 à 4 avant J.-C. est, selon les Évangiles, le responsable du massacre des Innocents. Par ailleurs, l'histoire a retenu de lui ses incroyables constructions, en particulier du nouveau grand temple de Jérusalem. Il a aussi habilement joué avec la puissance romaine. Le second volet retrace le fil des événements qui ont amené à la révolte des Juifs contre les Romains en 66 après J.-C. Cet éclairage suit une source essentielle pour connaître cette période : les écrits de l'historien juif

•5 DOCUMENTAIRE 22.25 Angelin Preljocaj, danser l'invisible

La scène d'ouverture donne le ton. Au sommet de l'étonnant Pavillon noir, à Aix-en-Provence, le chorégraphe Angelin Preljocaj improvise quelques pas. Le temps semble suspendu, la grâce émerge. « C'est à l'intérieur de moi-même que je trouve les jaillissements du mouvement, et souvent cela se fait de façon totalement inconsciente », explique l'artiste de 62 ans. Ce documentaire de Florence Platarets nous offre une plongée dans le processus de création de *Gravité*, le dernier ballet du chorégraphe. On découvre ainsi que l'œuvre n'est pas écrite d'avance, mais se construit pas à pas avec les danseurs. Ces séquences fascinantes en studio sont entrecoupées de flashbacks sur la carrière riche d'Angelin Preljocaj. Le tout constitue une radiographie passionnante de son œuvre. **A. de M.**

Notre avis : PPP

Flavius Joseph (*photo, reconstitution*) qui veut expliquer sa culture à ses protecteurs romains. Malgré un manque de distance critique vis-à-vis de ce que disent les sources et un ton souvent trop affirmatif, ces deux programmes se complètent et nous brossent un tableau précis du contexte dans lequel naissent le christianisme et le judaïsme rabbinique, éclairé par des propos d'historiens sérieux. **S. L.**

Notre avis : PP



Dimanche 14 avril

TF1

6.30 Tfou
10.05 Automoto
11.00 Téléfoot
12.00 Les 12 coups de midi !
12.50 Météo - journal
13.30 Magazine. Reportages découverte. Les héros de l'ombre.
14.45 Magazine. **Grands reportages.** Marathon pour devenir MOF. C'est le titre le plus prestigieux pour un artisan français : Meilleur Ouvrier de France, MOF dans le jargon.

Lire notre avis ➔

16.00 Documentaire. **Les docs du week-end.** La grande traque aux délinquants de la route.
17.10 Magazine. Sept à huit - Life.
18.15 Magazine. Sept à huit.
19.55 Météo - journal
20.50 Météo



21.00 Nouveau départ

Film (comédie dramatique, 2011) de Cameron Crowe. Avec Matt Damon, Scarlett Johansson (photo). Père célibataire, Benjamin Mee a bien du mal à élever ses deux jeunes enfants. Il décide de prendre un nouveau départ.
23.30 **10** Série. **Esprits criminels.** (saison 6, épisode 11). Avec Joe Mantegna. Liberté sous condition.
0.20 **10** Esprits criminels
1.15 **10** D'House.

TF1, FRANCE TÉLÉVISIONS, ARTE



**NOTRE CHOIX
RADIO**



Une histoire particulière (partie 2)

13.30 En ouverture de *Sur ma foi*, le second volet de *La foi à l'épreuve de la chair*, la religieuse et théologienne Véronique Margron réagit aux affaires de prêtres accusés de pédophilie et murés dans le déni de leurs crimes. Dans ce remarquable documentaire entamé la veille (même heure), Michel Pomarède s'intéresse à la formation des prêtres, sur la question de la confrontation de la foi et de leur sexualité. T. D.

Notre avis :

france.2

6.35 Motus
7.05 Grandeur nature
8.05 Rencontres à XV
8.30 Sagesse bouddhistes
8.45 Islam
09.15 À l'origine
10.00 Présence protestante
10.30 Le jour du Seigneur
Lire notre avis ➔
10.40 Messe
12.00 Tout le monde veut prendre sa place
12.55 Météo - journal
13.20 13H15, le dimanche
14.20 Vivement dimanche
15.35 Divertissement. Vivement dimanche prochain.
17.05 et 17.50 Affaire conclue : la chasse aux objets.
18.40 Les enfants de la télé
19.25 Les enfants de la télé, la suite.
19.55 Météo - journal
20.30 20H30, le dimanche



21.00 Les têtes de l'emploi

Film (comédie, 2016) d'Alexandre Charlot, Franck Magnier. Avec Elsa Zylberstein, Franck Dubosc (photo). Stéphane, Cathy et Thierry sont les meilleurs employés de l'Agence pour l'emploi de leur ville. Leurs résultats sont même trop bons...
22.30 **12** Film. **Les valseuses.** (comédie dramatique, 1974). Avec Gérard Depardieu.
0.35 **10** Histoires courtes
1.20 13H15, le dimanche.

france.3

6.00 Ludo
8.00 > 43^e Marathon international de Paris
10.50 > Cyclisme. 11^e édition du Paris-Roubaix.
11.55 Météo
12.00 Le 12/13 journal régional
12.10 Dimanche en politique
12.55 > Cyclisme. 11^e édition du Paris-Roubaix. Ce sont vingt-cinq équipes qui prennent le départ aujourd'hui à Compiègne, dans l'Oise, pour 257 km de course, avec pour objectif de succéder à Peter Sagan, vainqueur en 2018.
17.50 Jeu. **Le grand slam.**
19.00 **Le 19/20**
20.15 Série. **Zorro.** Avec Guy Williams.
20.40 > Sport. **Tout le sport.**
20.55 Météo



21.00 Brokenwood

Série. (saison 4, ép. 3 et 4). Avec Neill Rea, Fern Sutherland (photo). **L'épouvantail.** Philip Henderson, un agriculteur dépité par sa récolte décimée, est retrouvé mort. La veille, il avait eu une altercation avec un voisin. Les soupçons se portent d'abord sur son épouse. **La mémoire qui flanche.**
0.05 Météo - Soir 3
0.30 Parlement hebdo
1.00 **10** Brokenwood
2.25 **La Traviata de Verdi**
4.45 Les matinales.

france.5

6.30 Zouzous
7.50 Silence, ça pousse !
8.50 Entrée libre
9.20 Denis Podalydès, pour l'amour du jeu
10.20 Échappées belles
12.00 Des trains pas comme les autres
12.35 C l'hebdo
13.45 Documentaire. **Pacifique.**
14.45 Documentaire. Les métiers de l'impossible. Mexique : de Mexico à Acapulco.
15.35 Documentaire. **Le Royaume du Namib.**
16.30 Documentaire. **Les merveilles de la France souterraine.**
17.35 Documentaire. **Les trésors cachés des marais.**
18.35 > Magazine. **C politique.**
19.55 > Magazine. **C politique,** la suite.



20.50 La moutarde nous monte au nez

Documentaire. À l'ancienne, au miel, nature, aigre-douce, à l'américaine ou à l'estragon, la moutarde (photo) est certainement l'un des condiments les plus appréciés.
21.40 Documentaire. **Des huiles... pas si végétales.**
22.35 Documentaire. Opération Peter Pan : l'exode des enfants cubains.
23.30 Documentaire. **Les enfants volés d'Angleterre.**
0.35 Superstructures.

arte

8.00 Arte junior
9.20 Téléfilm. **Mieux qu'à la télé.** (comédie, 2019). De Christoph Schnee.
10.50 **Cuisines des terroirs**
11.20 Metropolis
12.05 Le tai-chi
12.50 Des volcans et des hommes
13.45 Documentaire. **La valse des continents.**
16.00 Documentaire. **Antarctica, sur les traces de l'empereur.**
17.35 Documentaire. **L'héritage des cisterciens.**
18.25 Musique. **Sabine Meyer et sa clarinette.**
19.15 Documentaire. **L'amour à l'œuvre.**
19.45 Arte journal
20.05 Magazine. **Vox pop.**
20.35 Magazine. **Karambolage.**



20.55 Le premier jour du reste de ta vie

Film (drame, 2008) de Rémi Bezançon. Avec Déborah François (photo). Le récit de cinq journées marquantes de la vie d'une famille de cinq personnes.
22.45 Documentaire. **Joséphine Baker. Première icône noire.**
23.40 Documentaire. **La route du saz.**
0.35 Une soirée indienne avec Anoushka Shankar et Patricia Kopatchinskaja.

M6

12.30 Sport 6
12.45 **Le 12.45**
13.20 Série. **Scènes de ménages.**
13.30 Magazine. **Recherche appartement ou maison.**
15.20 Magazine. **Maison à vendre.**
17.20 Magazine. **66 minutes.**
18.45 Magazine. **66 minutes : grand format.**
19.45 **Le 19.45**
20.05 Magazine. **Sport 6.**
20.25 Magazine. **E=M6.**

21.00 Zone interdite

Magazine. **Les plus longues vacances de leur vie : aventures extraordinaires en famille !**
23.10 Magazine. **Enquête exclusive. FRI : au cœur de la nouvelle unité de police anti-drogue.**

W9

9 **9** **9**
59 **9** **9**

8.20 W9 Boutique
10.30 Génération Top 50
12.40 **10** Série. **Body of Proof.** (saison 1, épisodes 11, 12, 13, saison 2, épisodes 1, 2 et 3).
17.55 Série. **Kaamelott.**

21.00 Nous trois ou rien

Film (comédie dramatique, 2015) de Kheiron. Avec Kheiron, Leïla Bekhti. D'un petit village du sud de l'Iran aux cités parisiennes, le destin hors du commun de Hibat et Fereshteh, éternels optimistes.
23.00 Télé-réalité. **Relooking extrême. Spécial obésité.**

PUBLIC SÉNAT **LCP**
ASSÉMÉLÉE NATIONALE

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|----|
| 13 | 13 | 13 | 107 | 13 | 13 |
|----|----|----|-----|----|----|

18.00 Documentaire. **Droit de suite. Morts à crédit - Débat.**
19.30 Magazine. **Le journal de la Défense.**
20.00 Magazine. **État de santé. EHPAD : ce qui se cache derrière la crise - Santé, les femmes moins bien soignées ?**

Lire notre avis ➔

21.00 Rembob'INA

Magazine. « **La Grande nuit de l'opéra** » avec Maria Callas (1958). Revivez le concert de la cantatrice à l'Opéra de Paris.
23.00 Magazine. **Le temps de le dire. Ernest Pignon-Ernest, artiste - Daniel Rondeau, journaliste et écrivain.**



220 184 245 218

10.00 Messe des Rameaux et de la Passion du Seigneur, suivie de l'angélus

12.30 Saint Jean-Baptiste-de-La-Salle

16.30 Conférence de Carême

18.30 Religion. Messe des Rameaux.

Depuis Notre-Dame de Paris.

20.40 La foi prise au mot

Magazine. *Jean de la Croix* : "La nuit obscure" et "La montée du Carmel".

21.45 Documentaire. Madame Acarie – Sœur de l'incarnation - Une sainte qui s'ignore.

23.00 Magazine. Hors-série.

CANAL+

21.00 Sport. Football. Ligue 1 Conforama. 32^e journée.

Lille/PSG. C'est le choc entre le premier et le deuxième du classement général. Les Lillois avaient dû concéder la défaite, en novembre dernier, au Parc des Princes. Parviendront-ils cette fois à freiner la course en tête des Parisiens ?

22.55 Magazine. *Canal football club. Le debrief*.

23.10 Magazine. *J+1*.

0.00 Golf. *Masters*.

france Ô

19 19 19 65 19 19

18.30 Infô soir

18.45 Magazine. *Esprit bleu*.

19.40 Magazine. *Flash Talk*.

La fin du monde, c'est pour demain.

20.30 Magazine. *Loca Terre*.

20.55 Magazine. *Passion Outre-mer. Forêts calédoniennes, un monde en sursis*.

22.45 Documentaire.

Les conquérants du froid.

23.35 Un été basque.

france 4

14 14 14 63 14 14

17.15 Documentaire. *Une vie de chiot*.

18.40 Feuilleton. *Un si grand soleil*. Avec Mélanie Maudran.

20.40 Série. *Skam France*.

21.00 Film. *Le masque de Zorro*. (aventures, 1998) de Martin Campbell. Avec Antonio Banderas, Anthony Hopkins.

23.05 Film. *Independence Day*. (science-fiction, 1996). De Roland Emmerich. Avec Will Smith.

•2 MAGAZINE 10.30 Le jour du Seigneur

La messe du dimanche des Rameaux est retransmise depuis l'église abbatiale Notre-Dame-en-Saint-Melaine (*photo*) de Rennes (Ille-et-Vilaine). Une douzaine de résidents de l'Ehpad voisin du Clos Saint-Martin font, à cette occasion, une expérience unique : ils suivent la messe en « réalité immersive ». Chacun d'eux, muni d'un casque de réalité virtuelle, pourra diriger son regard librement dans l'image à 360°, comme s'il était présent dans l'assemblée. À la fin de la célébration, l'eucharistie sera portée à ces résidents, avec un rameau bénit. Rien ne change



pour les téléspectateurs. À moins qu'ils goûtent eux aussi à l'expérience immersive : celle-ci est accessible via un smartphone ou un ordinateur, en se connectant à la page Facebook ou à la chaîne YouTube du *Jour du Seigneur*. **C. C.**

Notre avis : non visionné

La messe en direct

10.00 À LA RADIO



En direct de la chapelle de la Médaille miraculeuse à Paris.
Prédicateur : F. Emmanuel Pisani, dominicain.

10.40 À LA TÉLÉ

•2 En direct de l'église abbatiale Notre-Dame-en-Saint-Melaine à Rennes (Ille-et-Vilaine). Prédicateur : P. Nicolas Guillou, curé.

18.30 À LA RADIO ET À LA TÉLÉ



En direct de la cathédrale Notre-Dame de Paris.
Prédicateur : Mgr Philippe Marsset, vicaire général du diocèse de Paris.

PUBLIC SÉGAFR LCP MAGAZINE 20.30

État de santé. Les femmes moins bien soignées ?

Puisque les femmes vivent plus longtemps que les hommes, on aurait tendance à croire qu'elles sont en meilleure santé et donc mieux soignées. En réalité, elles seraient moins bien prises en charge. Pour des raisons sociologiques : les adages « souffrir pour être belle », « tu accoucheras dans la douleur », etc., associés à d'autres facteurs, leur font davantage intérieuriser leurs maux et donc ne pas consulter. Pour ne rien arranger, les médicaments, majoritairement testés sur des sujets masculins, ne prennent pas en compte les spécificités féminines. Autant d'éléments intelligemment abordés dans ce magazine avec la secrétaire d'Etat chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes, Marlène Schiappa. **M-H. S.**

Notre avis : PP

TF1 MAGAZINE 14.45

Marathon pour devenir MOF

Un col bleu, blanc rouge. C'est le signe de reconnaissance des MOF, les Meilleurs ouvriers de France. Tous les quatre ans, 1 200 artisans, dans 108 disciplines, s'affrontent pour décrocher ce titre mythique. Durant un an, les caméras de TF1 ont suivi entraînements et examens blancs mais aussi journées de compétition de quatre candidats : Mathieu, cuisinier de 26 ans et plus jeune concurrent de sa division, Marlène, couturière aux doigts d'or, Christian, maréchal-ferrant qui retente sa chance, et Marilyn, capable de transformer une chevelure en œuvre d'art. Doutes, fatigue, stress, les professionnels se confient. Pour tous, et quelle que soit l'issue du concours – finalement dévoilée –, concourir pour les MOF représente « une grande aventure » comme le conclut Mathieu. **A.-L. B.**

Notre avis : PP

Lundi 15 avril

TF1

- 6.25 Tfou
- 8.30 Téléshopping
- 9.25 Demain nous appartient
- 10.00 La vengeance de Veronica
- 11.00 Les feux de l'amour
- 12.00 Les 12 coups de midi !
- 13.00 Journal
- 13.35 Petits plats en équilibre
- 13.55 Téléfilm. Coup de foudre sous les tropiques. (comédie, 2018).
- 15.35 Téléfilm. Romance sous les tropiques. (comédie, 2017).
- 17.10 Télé-réalité. 4 mariages pour 1 lune de miel.
- 18.15 Télé-réalité. Bienvenue aux mariés.
- 19.20 Série. Demain nous appartient. (épisode 442).
- 19.55 Météo - journal
- 20.35 ► Le 20h le mag.
- 20.50 C'est Canteloup.



21.00 Esprits criminels

► Série. (saison 14, ép. 12 et 10). Avec Joe Mantegna, Aisha Tyler (photo). **Le joueur de flûte de Hamelin**. L'unité d'élite se rend dans l'Iowa pour enquêter sur la disparition de trois enfants. Ils ont quitté leur domicile en pleine nuit et ont rejoint leur ravisseur de leur plein gré.
La chair et le sang
22.50 ► Série. **Esprits criminels**. (saison 10, ép. 16, saison 8, ép. 14, saison 6, épisode 11). Avec Joe Mantegna.
1.20 ► Les experts.

TF1, FRANCE TÉLÉVISIONS, ARTE



**NOTRE CHOIX
RADIO**



La tête au carré

14.00 Une Tête au Carré placée sous le signe de la santé : ce lundi, Mathieu Vidard s'intéresse aux maladies auto-immunes, ces troubles engendrés par un dysfonctionnement du système immunitaire. Parmi eux, le diabète de type 1, la sclérose en plaques, le lupus, la maladie de Crohn. Selon l'Inserm, 5 à 8 % de la population mondiale en sont atteints et huit personnes sur dix touchées par ces affections sont des femmes. Pour comprendre ce phénomène, le journaliste reçoit Patrick Blanco, chef de service d'immunologie et immunogénétique à Bordeaux, et Maya Saleh, chercheuse en infectiologie et immunologie à Montréal. A.-L. B.

france.2

- 6.00 Le 6h info
- 6.30 ► Télématin
- 9.30, 9.55 et 10.20 Amour, gloire et beauté
- 10.45 Météo
- 10.50 Motus
- 11.25 Les z'amours
- 12.00 Tout le monde veut prendre sa place
- 13.00 Journal - météo
- 13.55 Magazine. Ça commence aujourd'hui.
- 15.10 Magazine. Je t'aime etc.
- 16.15 et 17.05 Magazine. Affaire conclue. L'émission nous aide à vendre nos objets au meilleur prix.
- 18.05 Jeu. Tout le monde a son mot à dire.
- 18.40 et 19.20 Jeu. N'oubliez pas les paroles !
- 20.00 Journal - météo
- 20.40 Série. Un si grand soleil. (épisode 166).



21.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie

Série. (saison 2, ép. 6). Avec Blandine Bellavoir, Élodie Frenck (photo). **Cartes sur table**. Le commissaire Laurence et Alice Avril sont invités par un étrange collectionneur. Celui-ci est fasciné par les assassins et veut leur présenter quatre meurtriers qui ont réussi le crime parfait.

22.45 Série. Trapped.

- 2.20 Les enfants de la télé
- 3.25 Les enfants de la télé, la suite.

france.3

- 6.00 Ludo
- 8.25 Ludo vacances
- 10.50 Ensemble c'est mieux !
- 11.50 Météo - Le 12/13
- 12.55 ► Météo à la carte
- 13.50 Série. Rex. (saison 12, ép. 4, 5 et 6). Avec Kaspar Capparoni. *Hara-kiri*. Le comte Borromini se serait suicidé dans son bureau. *Une mère envahissante - Mascara*.
- 16.10 Jeu. Des chiffres et des lettres.
- 16.45 Jeu. Personne n'y avait pensé !
- 17.30 Jeu. Slam.
- 18.10 Jeu. Questions pour un champion.
- 19.00 Le 19/20
- 20.20 Série. Plus belle la vie. Avec Michel Cordes.
- 20.45 ► Sport. Tout le sport.
- 20.55 Météo



21.00 Le monde de Jamy avec Thomas Pesquet

Magazine. **La tête dans les étoiles**. Aux côtés de l'astronaute français Thomas Pesquet, Jamy Gourmaud et Églantine Éméyé (photo) vont connaître des émotions fortes. Nous revivons aussi les images les plus impressionnantes des astronautes en difficulté sur la Lune.

22.45 Magazine. C dans l'air.

- 23.05 Météo - Soir 3
- 23.55 Qui sommes-nous ?
- 1.40 Des racines & des ailes.

france.5

- 6.30 Zouzous
- 8.40 La course pour la vie
- 9.20 La maison des maternelles
- 10.15 L'œil et la main
- Lire notre avis →**
- 10.50 La vie secrète du zoo
- 11.45 ► La quotidienne
- 13.05 Magazine. Entrée libre.
- 13.40 ► Le magazine de la santé
- 14.35 ► Magazine. Allô docteurs.
- 15.10 Documentaire. Manaus, une ville au cœur de la jungle. *Le royaume des fourmis*.
- 15.40 Documentaire. La route du bout du monde, de feu et de glace.
- 16.30 Documentaire. Décollage pour l'Amérique. *San Francisco*.
- 17.30 Magazine. C à dire ? !
- 17.45 ► Magazine. C dans l'air.
- 19.00 ► Magazine. C à vous.
- 20.00 ► C à vous, la suite.
- 20.20 Magazine. Entrée libre.



20.50 Les hommes du président

Film (thriller, 1976) d'Alan J. Pakula. Avec Dustin Hoffman (photo), Robert Redford. À Washington, en 1972, deux journalistes enquêtent sur un mystérieux cambriolage qui s'est déroulé dans les locaux du parti démocrate.

22.45 Film. Drôle de

- frimousse. (musical, 1957). De Stanley Donen. Avec Audrey Hepburn.
- 0.30 Innocence of Memories
- 2.00 Arte journal.

arte

- 8.00 Les îles de Sa Majesté
- 8.45 Invitation au voyage
- 9.25 Géo reportage
- 10.20 360° - GÉO
- 11.20 Un été en Alaska
- 12.05 Moldavie, terre de richesses
- 12.50 Arte journal
- 13.00 Magazine. Arte regards.
- 13.30 Film. Le lieu du crime.
- 15.05 Documentaire. Des volcans et des hommes.
- 15.35 Monastères d'Europe, les témoins de l'invisible
- 16.30 Invitation au voyage
- 17.10 Magazine. Xenius.
- 17.35 Série documentaire. Les maîtres des abeilles.
- Lire notre avis →**
- 18.05 Documentaire. Vivre le long de l'équateur.
- 19.00 Doc. Sous les étoiles.
- 19.45 Arte journal
- 20.05 ► Magazine. 28 minutes.



20.55 La vérité sur Bébé Donge

Film (drame, 1952, N/B) d'Henri Decoin. Avec Jean Gabin, Danielle Darrieux (photo). François Donge, riche industriel provincial, a épousé Élisabeth d'Onneville surnommée Bébé. Sentimentalement déçue, incomprise, Bébé empoisonne un jour son mari.

22.45 Film. Drôle de

- frimousse. (musical, 1957). De Stanley Donen. Avec Audrey Hepburn.

0.30 Innocence of Memories

2.00 Arte journal.



TMC

| | | |
|----|----|----|
| 10 | 10 | 10 |
| 60 | 10 | 10 |

- 10.00 Desperate Housewives
- 12.45 Le 12.45
- 13.10 Astuce de chef
- 13.30 Série. Scènes de ménages.
- 13.50 Film. **Fashion Victime**. comédie, 2002, d'Andy Tennant.
- 15.50 Téléfilm. **Un fiancé qui tombe à pic**. (comédie, 2016).
- 17.35 Divertissement. **Incroyables transformations**.
- 18.45 Jeu. **Chasseurs d'appart'**.
- 19.45 Le 19.45
- 20.25 Série. Scènes de ménages.

21.00 Cette maison est pour vous

Magazine. *Hélène*.

23.00 Magazine. *Maison à vendre*.

PUBLIC SÉNAT **LCP**
ASSEMBLÉE NATIONALE

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|----|
| 13 | 13 | 13 | 107 | 13 | 13 |
|----|----|----|-----|----|----|

18.00 Magazine. On va plus loin.

19.00 Audition publique

20.00 Magazine. LCP le mag. Made in bio.

20.30 Droit de suite

Documentaire. *La Continental, le mystère Greven*. Qui était Alfred Greven, cet Allemand mystérieux qui, mandaté par Goebbels, a fondé et dirigé le plus novateur et le plus subversif des studios de cinéma français pendant la Seconde Guerre mondiale ?

21.30 Débat. Droit de suite, le débat.

14.20 Documentaire. *Saints Louis et Zélie Martin : Dieu premier servi.*
15.30 ► Religion. *Chapelet. Depuis Lourdes.*
16.00 Magazine. *Hors-série.*
17.00 Documentaire. *Découvrir Dieu - Témoignage.*
17.45 ► Religion. *Vêpres. Depuis Notre-Dame de Paris.*

20.40 Cristeros

Film (drame, 2012) de Dean Wright. Avec Andy Garcia, Oscar Isaac.
23.00 Magazine. *La vie des diocèses. Viviers.*
23.40 Magazine. *Terra Santa News.*
0.00 Chapelet.

CANAL+

21.00 ► Série. *Vernon Subutex.* (saison 1, ép. 4, 5 et 6). Avec Romain Duris, Céline Sallette. La Hyène poursuit son enquête pour identifier Xavier. Elle suit une piste jusqu'à Barcelone.
22.55 Magazine. *Rendez-vous avec Kevin Razy.*
23.15 Magazine. *Rencontres de cinéma.*
23.35 ► Film. *Red Sparrow.* (thriller, 2018). De Francis Lawrence. Avec Jennifer Lawrence.

france Ô

18.35 ► Magazine. *Les témoins d'Outremer.*
19.55 Documentaire. *Tara, l'odyssée du corail.*
20.55 Divertissement. *Le balajuan. Kizomba.* Juan Massenya nous invite à découvrir le kizomba et les rythmes africains qui l'entourent. *Hip-hop.*
21.45 Magazine. *Clair obscur. Mourad Merzouki.*
22.40 Terre de blues 2018.

france 4

16.30 Enfants. *Minikeums.*
20.05 Documentaire. *Une saison en Indonésie.*
21.00 Série. *Famille d'accueil.* (saison 10, épisode 7). Avec Virginie Lemoine, Christian Charmetant. *Esprit de corps.* Mathieu, 17 ans, est promis à un bel avenir.
21.55 Série. *Famille d'accueil.* Avec Virginie Lemoine.
2.30 Festival Fnac Live 2017.

•3 MAGAZINE 21.00**Le monde de Jamy**

La tête dans les étoiles. C'est ainsi qu'est sous-titré cet épisode de la collection documentaire consacrée à la découverte de la Terre et de notre société, présenté par Églantine Éméyé et Jamy Gourmaud (photo). Invité de cette émission intersidérale : Thomas Pesquet. « Il nous ouvre les portes de son univers », clame la voix off. Ici, le spationaute commente les images de son séjour dans la Station spatiale internationale, de sa préparation, jusqu'à son retour sur Terre. Jamy et Églantine se prêtent, quant eux, à toutes sortes d'expériences : impesanteur dans un vol parabolique, immersion dans une piscine de l'Agence spatiale européenne à Cologne (Allemagne), tests à Toulouse d'une centrifugeuse destinée à entretenir la musculation cardiaque. Autant d'éléments qui montrent comment la conquête spatiale fait avancer la science.



Jamy nous conduit enfin dans le désert de l'Utah (États-Unis), où Antoine, un jeune ingénieur français, participe à une simulation grandeur nature de ce que pourraient être les conditions de vie sur la planète rouge. « Envoyer l'homme sur Mars sera l'aventure du XXI^e siècle », pronostique Thomas Pesquet, qui espère bien figurer parmi les premiers marsaudes ! **E. N.**

Notre avis : **PPP**

arte SÉRIE DOCUMENTAIRE 17.35**Les maîtres des abeilles**

À l'heure où les informations alarmistes sur les abeilles se multiplient, la série de quinze épisodes réalisée par Jérôme-Cécil Auffret (et six autres documentaristes) offre une magnifique parenthèse. De l'Indonésie au Cameroun, en passant par le Népal, l'Italie et la Nouvelle-Zélande..., le monde des apiculteurs y est dépeint dans sa belle diversité de pratiques et de cultures. Sans oublier la biodiversité des abeilles elles-mêmes. Dans ce premier épisode, c'est l'*Apis dorsata*, abeille géante des forêts inondées de l'île de Bornéo, qui fait le bonheur des cueilleurs de miel. Autant de rencontres qui invitent à préserver ces précieux insectes et leurs magnifiques paysages naturels. **D. L.**

Notre avis : **PPP**

•5 MAGAZINE 10.15**L'œil et la main**

Aujourd'hui, Sandrine Herman, la présentatrice de l'émission bilingue français-langue des signes, s'invite à bord d'un 44 tonnes. Ce mastodonte est conduit par Audrey, première femme sourde à avoir obtenu son permis poids lourd en France. Dans ce métier qualifié de « très masculin », la jeune femme n'a rien à envier à ses collègues entendants et hommes. Car il ne s'agit pas seulement de piloter cet énorme camion. Il faut également savoir bien remplir les documents, assurer la logistique et faire beaucoup de manutention. Pourtant, pendant sa formation, quelques personnes avaient parié qu'elle n'y arriverait pas. Du côté de la communauté sourde, en revanche, sa détermination est appréciée : « Tu es la première camionneuse, d'autres suivront »... prédit, ravi, un de ses amis. **E. N.**

Notre avis : **PPP**

Mardi 16 avril

TF1

6.25 Tfou
8.30 Téléshopping
9.25 Demain nous appartient
10.00 La vengeance de Veronica
11.00 Les feux de l'amour
12.00 Les 12 coups de midi !
13.00 Journal
13.35 Petits plats en équilibre
13.55 Téléfilm. La saison du coup de foudre. (drame, 2017).
15.35 Téléfilm. Amour et plaques. (romantique, 2016).
17.10 Télé-réalité. 4 mariages pour 1 lune de miel.
18.15 Télé-réalité. Bienvenue aux mariés.
19.20 Série. Demain nous appartient. (épisode 443).
19.55 Météo - Journal
20.35 Le 20h le mag
20.50 Divertissement. C'est Canteloup.



21.00 L'arme fatale

10 Série. (saison 3, ép. 11 et 12). Avec Sean William Scott (photo), Damon Wayans. **Fenêtre sur cour d'hôtel.** Alors que Roger est persuadé que sa famille est en danger, Wesley enquête sur un meurtre et fait la connaissance de la sénatrice Malick, la mère d'Erica. **Qui veut la peau de Roger Murtaugh ?** 22.50 10 Série. L'arme fatale. (saison 2, épisodes 13 et 14, saison 2, épisodes 13, 14 et 15, saison 1, épisode 14). Avec Damon Wayans.

france.2

6.00 Le 6h info
6.30 >Télématin
9.30, 9.55 et 10.20 Amour, gloire et beauté
10.45 Météo
10.55 Motus
11.25 Les z'amours
12.00 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal - Météo
13.55 Magazine. Ça commence aujourd'hui.
15.10 Magazine. Je t'aime etc.
16.15 et 17.05 Magazine. Affaire conclue. L'émission nous aide à vendre nos objets au meilleur prix.
18.05 Jeu. Tout le monde a son mot à dire.
18.40 et 19.20 Jeu. N'oubliez pas les paroles !
20.00 Journal - Météo
20.40 Série. Un si grand soleil. (épisode 167).



21.00 Les sept mercenaires

10 Film (western, 2016) d'Antoine Fuqua. Avec Haley Bennett, Chris Pratt (photo). L'industriel Bartholomew Bogue régne en maître sur la ville de Rose Creek. Pour mettre fin à son despotisme de l'homme d'affaires, les habitants, désespérés, engagent sept hors-la-loi, chasseurs de primes, joueurs et tueurs à gages...
23.20 Doc. Infrarouge. La maison des hommes violents.
Lire notre avis →
0.25 25 nuances de docs.

france.3

6.00 Ludo
8.25 Ludo vacances
10.50 Ensemble c'est mieux !
11.50 Météo - Le 12/13
12.55 >Météo à la carte
13.50 Série. Rex. (saison 12, ép. 7, 8 et 10). Avec Kaspar Capparoni. **La dernière course.** Un jockey est retrouvé mort dans les écuries. **Un homme seul - Le pilleur de tombes.**
16.10 Jeu. Des chiffres et des lettres.
16.45 Jeu. Personne n'y avait pensé !
17.30 Jeu. Slam.
18.10 Jeu. Questions pour un champion.
19.00 Le 19/20
20.20 Série. Plus belle la vie. Avec Michel Cordes.
20.45 >Sport. Tout le sport.
20.55 Météo



21.00 Capitaine Marleau

Série. (saison 1, épisode 9). Avec Niels Arestrup, Corinne Masiero (photo). **La mémoire enfouie.** Six ans après sa disparition, le corps d'un adolescent est retrouvé aux abords d'une ancienne mine d'or. Son assassin pourrait être son père.
22.35 Météo - Soir 3
23.25 Film. **Phantom Boy.** (animation, 2015). D'Alain Gagnol, Jean-Loup Felicioli.
0.50 Thalassa
2.50 Échappées belles.

france.5

6.30 Zouzous
8.40 La course pour la vie
9.20 La maison des maternelles
10.15 La course pour la vie
10.50 La vie secrète du zoo
11.45 >La quotidienne
13.05 Magazine. Entrée libre.
13.40 >Magazine. Le magazine de la santé.
14.35 Magazine. Allô docteurs.
15.10 Documentaire. Manaus, une ville au cœur de la jungle. **Le refuge des serpents.**
15.45 Documentaire. Enquête sur les prédateurs terrestres.
16.40 Documentaire. **Le Cambodge, un monde d'eau.**
17.30 Magazine. C à dire ?!
17.45 >Magazine. C dans l'air.
19.00 >Magazine. C à vous.
20.00 >Magazine. C à vous, la suite.
20.20 Magazine. Entrée libre.



20.50 Le monde en face

10 Magazine. **Les enfants perdus d'Angleterre.** Un précédent documentaire explorait les arcanes du Children Act, cette loi britannique qui permet de retirer injustement des enfants à leurs parents. Mais que deviennent ces «enfants volés», maltraités (comme Danièle, photo) par les institutions qui disent les protéger ?
Lire notre avis →
22.00 Suivi d'un débat.
22.40 Magazine. C dans l'air.
23.55 Magazine. C à vous.

arte

8.40 Invitation au voyage
9.20 Crimes à la cour des Médicis
11.05 Les secrets des fleurs sauvages
11.55 La mer Noire
12.50 Arte journal
13.00 Magazine. Arte regards.
13.35 Film. **La veuve noire.** (thriller, 1987). De Bob Rafelson.
15.35 Documentaire. Monastères d'Europe, les témoins de l'invisible.
16.30 Magazine. Invitation au voyage.
17.05 Magazine. Xenius.
17.35 Documentaire. Les maîtres des abeilles.
18.05 Documentaire. Vivre le long de l'équateur.
19.00 Documentaire. Une année dans le Canada sauvage.
19.45 Arte journal
20.05 Magazine. 28 minutes.



20.50 Brexit - The Clock Is Ticking

Documentaire. Le réalisateur Alain de Halleray a suivi pendant dix-huit mois le négociateur européen Michel Barnier (photo) au cœur des tractations et des rebondissements du plus grand divorce de l'Histoire.
22.20 Entretien
22.35 Documentaire. Guerre des races aux USA ?
Que veut l'ultradroite ?
23.25 Documentaire. **Infiltré dans l'ultradroite. Mon année avec l'alt-right.**

TF1, FRANCE TELEVISIÖN, ARTE

RCF
radio

NOTRE CHOIX
RADIO



Le b.a.-ba du christianisme

22.00 La radio chrétienne francophone poursuit sa montée vers Pâques. Trois jours avant le Vendredi saint, l'émission sur les fondamentaux de la foi a pour thème « Pourquoi Jésus est-il mort sur la croix ? » Interrogation essentielle, quand on sait que dans l'Empire romain, la crucifixion était réservée aux pires criminels. Comment Jésus, qui prônait l'amour du prochain et prenait soin des plus démunis, a-t-il pu être condamné à pareil supplice ? Réponse avec Elise Chardonnet et son invité, Roland Lacroix, responsable du catéchuménat dans le diocèse d'Annecy (Haute-Savoie). Rediffusion jeudi, à 16 heures E. N.

6

13.30 Série. Scènes de ménages.
13.50 Film. Comment se remettre d'un chagrin d'amour. 2016.
15.50 Téléfilm. La reine du remariage. (comédie, 2018).
17.35 Divertissement. Incroyables transformations.
18.45 Jeu. Chasseurs d'appart'.
19.45 Le 19/45
20.25 Série. Scènes de ménages.

21.00 Bienvenue à bord

Film (comédie, 2010) d'Éric Lavaine. Avec Franck Dubosc.
22.55 Documentaire. **Zumba, métal ou aventure : la folie des croisières à thème.**

gulli

18
18
18

169
18
18

16.40 Magazine. Gulligood.
20.20 Série. Les Thunderman.
20.45 Magazine. Wazup.

20.55 Hook ou la revanche du capitaine Crochet

Film (fantastique, 1991) de Steven Spielberg. Avec Robin Williams. Peter Banning, alias Peter Pan, est devenu avocat et a tout oublié de ses aventures. Mais le terrible capitaine Crochet lui tient une rancune tenace.
23.15 Téléfilm. **l'incredibile bibliothèque de M. Lemoncello.** (comédie, 2017).
0.30 Magic : famille féerique.

PUBLIC
SÉNAT

LCP
ASSEMBLÉE NATIONALE

13 13 13 107 13 13

16.30 Magazine. **Sénat 360.**
18.30 Magazine. On va plus loin.

19.30 Magazine. **Ça vous regarde.**

20.30 Droit de suite

Documentaire. **Iran, cache-cache avec les mollahs.** Un documentaire intégralement tourné en caméra cachée. On y découvre une jeunesse assoiffée de liberté, prête à prendre tous les risques face aux impitoyables gardiens de la révolution islamique.
21.30 Débat. **Droit de suite, le débat.**

- 12.30** ►Office du milieu du jour
14.45 Un cœur qui écoute.
François Garagnon - Le rêve, l'abandon et l'esprit d'enfance, passeports du chrétien.
16.00 Documentaire. Chartres, la lumière retrouvée.
19.40 Documentaire. *Voyage à l'intérieur des archives secrètes du Vatican.*

20.40 Hors-série

Magazine. *Créer du lien par le soin*. Le soin est plus que jamais au cœur des préoccupations collectives.
21.45 Magazine. *À la source.*
22.15 Magazine. *Lumière intérieure. Jean-Louis Étienne.*
23.10 En marche vers dimanche.

CANAL+

21.00 Film. *Le cercle littéraire de Guernesey*. (drame, 2018). De Mike Newell. Avec Lily James, Michiel Huisman. Londres, 1946. Juliet Ashton, une jeune écrivaine en manque d'inspiration, reçoit une lettre d'un mystérieux membre du club de littérature de Guernesey.

Lire notre avis →**23.05** Magazine. *Tchi tcha.***23.55** ►Film. *Yardie*. (thriller, 2017). D'Ildris Elba. Avec Aml Ameen.**france Ô**

19 19 19 65 19 19

18.35 ►Magazine. *Les témoins d'Outremer.*
19.55 Documentaire. *Allez savoir... En Guadeloupe, comment souffle la vieille dame.*
20.55 Film. *Le Passé*. (drame, 2013). D'Ashgar Farhadi. Avec Tahar Rahim, Bérénice Bejo.
23.00 Film. *Les évadés*. (drame, 1994). De Frank Darabont. Avec Tim Robbins.
1.20 ►Crimes en série.

france 4

14 14 14 63 14 14

16.30 Enfants. *Minikeums.*
20.05 Documentaire. *Une saison en Indonésie.*
21.00 Film. *Alvin et les Chipmunks : à fond la caisse*. (comédie, 2015). De Walt Becker.
22.25 Documentaire. *Une vie de chiot.*
1.15 Basique, les sessions
1.30 Printemps de Bourges 2016.

CANAL+ FILM 21.00

Le cercle littéraire de Guernesey

Année 1941, les Allemands ont envahi Guernesey. Des voisins festoient avec des denrées dissimulées... Mais sont interceptés par une patrouille. Comme excuse pour avoir violé le couvre-feu, ils inventent un club de lecture. Les voilà contraints de tenir ces réunions ! Ce n'est qu'en 1946 que la chroniqueuse Juliet Ashton découvre leur histoire. Elle décide d'assister à une soirée du cercle, maintenu après la guerre, pour en tirer un article. Mais sur place, l'accueil est mitigé et bien des secrets semblent entourer cette communauté. Juliet enquête... Sans révolutionner les codes, cette adaptation du roman à succès, *Le cercle littéraire des amateurs d'épluchures de patates*, fait du bien avec ses valeurs d'entraide. **A.-L. B.**

Notre avis : PPP**•2 DOCUMENTAIRE 23.20**

Infrarouge

avec finesse mais sans fard, « La maison des hommes violents », le documentaire diffusé dans le cadre d'« Infrarouge », aborde la question des violences conjugales en nous faisant pénétrer dans une structure unique en France, à Arras. Depuis dix ans, le Home des Rosati (*photo*) héberge des hommes en attente de jugement. Psychologues, éducatrices spécialisées, agent de contrôle judiciaire les accompagnent pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois, pour leur faire prendre conscience de leur comportement violent, souvent nié, identifier sa source, et tenter de soigner les addictions, notamment l'alcoolisme, qui y mènent. Un choix éducatif en complément de l'arsenal répressif, qui fait ses preuves puisque le taux de récidive des locataires du lieu (5 %) est huit fois moins élevé qu'en moyenne. Que se passe-t-il dans la tête d'un homme

•5 MAGAZINE 20.50

Le monde en face

imaginable et révoltant ! En Angleterre, chaque jour, 90 enfants sont enlevés à leurs parents au moindre soupçon de maltraitance. Ils sont alors adoptés, placés en familles d'accueil ou en foyer, à l'instar des filles de Régis, un Français. Mais ce système supposé défendre les intérêts des plus jeunes crée parfois traumatismes et souffrances injustifiées auprès des enfants et de leurs familles. S'appuyant sur de nombreux rapports, dont un de l'ONU, des statistiques, des témoignages de parents, des travailleurs sociaux et des victimes, ce documentaire, « Les enfants perdus d'Angleterre », raconte aussi comment les dysfonctionnements et négligences de la police et des services de protection de l'enfance ont conduit à l'exploitation sexuelle de centaines d'ados. Gare aux âmes sensibles. **E. N.**

Notre avis : PP

violent ? Peut-on changer ? Comment ? L'esquisse de différents portraits nous fait voir la complexité de ces hommes, leur capacité à se relever pour certains, le déni de la gravité de leurs actes et la violence profondément enracinée chez d'autres. Le documentaire est suivi d'un débat animé par Marie Drucker, en présence de responsables associatifs et de magistrats. **F. de M.**

Notre avis : PPP

FRANCE 2

Mercredi 17 avril

TF1

- 6.25 Tfou
8.30 Téléshopping
9.20 Météo
9.25 Demain nous appartient
10.00 La vengeance de Veronica
11.00 Les feux de l'amour
12.00 Les 12 coups de midi !
13.00 Journal
13.35 Petits plats en équilibre
13.55 Télémag. L'immour XXL. (comédie, 2010).
15.35 Télémag. Un amour de pâtisserie. (comédie, 2013).
17.10 Télé-réalité. 4 mariages pour 1 lune de miel.
18.15 Télé-réalité. Bienvenue aux mariés.
19.20 Série. Demain nous appartient. (épisode 444).
19.55 Météo - Journal
20.35 Magazine. Le 20h le mag.
20.50 C'est Canteloup



21.00 Grey's Anatomy

10 Série. (saison 15, ép. 11 et 12). Avec Ellen Pompeo, Jeffrey S. Perry (photo). *Une dernière danse*. Pour Catherine, le jour de l'intervention est arrivé. Richard, Jackson et Harriet sont réunis autour d'elle; Amelia et Tom sont prêts. Sur les conseils de Richard, Meredith rend visite à son père, Thatcher. *À la recherche du temps perdu*.
22.50 12 Série. Chicago Med. (saison 3, épisodes 6 et 7). Avec Brian Tee.
0.30 12 Night Shift.

TF1, FRANCE TELEVISIÖNS, ARTE

RCF RADIO

NOTRE CHOIX
RADIO



Grand angle

23.00 « Réparons l'Église » : saisissant au vol l'appel lancé par l'hebdomadaire *Le Pèlerin* et le quotidien *La Croix* – qui invite les catholiques à prendre la parole et à faire des propositions sur les difficultés que traverse l'institution –, Christophe Henning, présentateur de l'émission *Grand Angle*, organise une table ronde sur ce thème. Outre des journalistes des deux titres initiateurs de l'opération, un historien, un théologien et un sociologue participent à ce débat. Pour Christophe Henning, cet échange poursuit un but : « Ouvrir les voies pour l'avenir de l'Église et des paroisses ». E. N.

Notre avis : en direct

france•2

- 6.00 Le 6h info
6.30 > Télématin
9.30, 9.55 et 10.20 Amour, gloire et beauté
10.45 Météo
10.55 Motus
11.25 Les z'amours
12.00 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal - Météo
13.55 Magazine. Ça commence aujourd'hui.
15.10 Magazine. Je t'aime etc.
16.15 et 17.05 Magazine. Affaire conclue. L'émission nous aide à vendre nos objets au meilleur prix.
18.05 Jeu. Tout le monde a son mot à dire.
18.40 et 19.20 Jeu. N'oubliez pas les paroles !
20.00 Journal - Météo
20.40 Série. Un si grand soleil. (épisode 168).



21.00 Quand sort la recluse

10 Télémag (drame, 2018, 2/2) de Josée Dayan. Avec Jean-Hugues Anglade (photo), Jacques Spiesser. Suite à la mort de trois vieillards à quelques mois d'intervalle, après une piqûre d'araignée, le monde des arachnophiles s'affole. Adamsberg fait une hypothèse prosaïque : l'araignée cacherait-elle une série de meurtres ?
22.35 Magazine. Ça ne sortira pas d'ici.
1.50 À l'origine
2.20 Orthodoxie.

france•3

- 6.00 Ludo
8.25 Ludo vacances
10.50 Ensemble c'est mieux !
11.50 Météo - Le 12/13
12.55 > Météo à la carte
13.50 Série. Rex. (saison 12, ép. 11, saison 13, épisode 1). Avec Kaspar Capparoni. *Un match meurtrier* (1/2 et 2/2). Fabbri rejoint son collègue Kunz pour l'aider à retrouver un cadavre dans un canal. *Combats clandestins*.
16.10 Jeu. Des chiffres et des lettres.
16.45 Jeu. Personne n'y avait pensé !
17.30 Jeu. Slam.
18.10 Jeu. Questions pour un champion.
19.00 Le 19/20
20.20 Série. Plus belle la vie.
20.45 > Sport. Tout le sport.
20.55 Météo



21.00 La carte aux trésors

Jeu. Présenté par Cyril Féraud (photo). *La Charente-Maritime*. Ce jeu de piste géant emmène les deux candidats, Cynda et Dominique, dans une zone qui s'étend de La Rochelle à l'estuaire de la Gironde, en passant par l'île de Ré, l'île d'Oléron et même le célèbre Fort Boyard.
23.10 Météo - Soir 3
23.40 Enquêtes en région
0.35 Qui sommes-nous ?
1.35 Des racines & des ailes.

france•5

- 6.30 Zouzous
8.40 La course pour la vie
9.20 La maison des maternelles
10.15 La course pour la vie
10.50 Le règne des insectes
11.45 > La quotidienne
13.05 Magazine. Entrée libre.
13.40 > Le magazine de la santé
14.35 Magazine. Allô docteurs.
15.10 Documentaire. Manaus, une ville au cœur de la jungle.
15.40 Documentaire. Suricates superstars.
16.35 Documentaire. Un refuge en Australie.
16.35 Documentaire. Primates, portraits de famille. *L'union fait la force*.
17.30 Magazine. C à dire ?!
17.45 > Magazine. C dans l'air.
19.00 > Magazine. C à vous.
20.00 > Magazine. C à vous, la suite.
20.20 Magazine. Entrée libre.



20.50 La grande librairie

> Magazine. François Busnel (photo) reçoit Dan Franck (*Le vol de la Joconde*, Grasset), Arthur H (*Fugues*, Mercure de France), Lydie Salvayre (*Marcher jusqu'au soir*, Stock), Jean-Paul Kauffmann (*Venise à double tour*, Équateurs), et Sophie Brocas (*Le baiser*, Julliard).
22.25 Magazine. C dans l'air.
23.30 Magazine. C à vous.
0.30 C à vous, la suite
0.50 Entrée libre
1.10 Vers d'autres mondes.

arte

- 8.45 Invitation au voyage
9.25 Les secrets des fleurs sauvages
11.55 Une taupe de la Stasi à la NSA
12.50 Arte Journal
13.00 Magazine. Arte Regards.
13.35 Film. *Le premier jour du reste de ta vie*. drame, 2008.
15.35 Documentaire. Monastères d'Europe,
16.30 Magazine. *Invitation au voyage*.
17.10 Magazine. *Xenius*.
17.35 Documentaire. *Les maîtres des abeilles*.
18.05 Documentaire. Vivre le long de l'équateur.
Réver sous l'équateur.
19.00 Série doc. *Une année dans le Canada sauvage*. Été.
Lire notre avis →
19.45 Arte Journal
20.05 Magazine. 28 minutes.



20.55 Peau d'âne

Film (conte, 1970) de Jacques Demy. Avec Catherine Deneuve (photo), Jean Marais. La reine, à l'article de la mort, fait promettre au roi de népouser qu'une femme plus belle qu'elle.
22.25 Documentaire. *Delphine et Carole, insoumuses*.
23.35 Film. *Magical Mystery*. (comédie, 2017). D'Arne Feldhusen. Avec Charly Hübler.
1.20 Arte Journal
1.40 Télémag. *Tout contre elle*. (drame, 2019). De Gabriel Le Bomin. Avec Astrid Whetnall.

M6

- 13.50 Télémag. *Un mariage féérique*. (drame, 2011).
15.50 Télémag. *La magie de la famille*. (comédie, 2010).
17.35 Divertissement. *Incroyables transformations*.
18.45 *Chasseurs d'appart'*.
19.45 Le 19.45 - Météo
20.25 Série. *Scènes de ménages*. Avec Claire Chust.

21.00 Top Chef

Jeu. *Quart de finale*. Les candidats toujours en lice font cette fois la tournée de trois des plus grands palaces parisiens.
23.25 Magazine. *Top Chef : cuisinez comme un grand chef. Le chocolat*.

TF1 SÉRIES FILMS



PUBLIC SÉNAT LCP
ASSÉMÉBLÉE NATIONALE



18.00 Europe hebdo

18.30 Magazine. *On va plus loin*.

19.30 Ça vous regarde

20.30 Droit de suite

Documentaire. *Mon Chirac, par Jean-Louis Débré*. Au crépuscule de la vie de Jacques Chirac, Jean-Louis Débré a souhaité écrire un film en forme d'hommage à son camarade, raconter leur histoire d'amitié et de complicité professionnelle, mais aussi dresser un portrait intime de l'ancien Président.
21.30 Débat. *Droit de suite, le débat*.



16.05 Audience générale
17.30 Magazine. Hors-les-murs.
18.30 Religion. Messe Chrismale. Depuis Notre-Dame de Paris.

20.45 Fons amoris, les moines de Fontgombault

Documentaire. "Fons amoris" signifie "fontaine d'amour". C'est la devise de l'abbaye de Fontgombault, monastère bénédictin français de la congrégation de Solesmes.

21.45 Magazine. Églises du monde.

22.15 Audience générale.

CANAL+

19.00 Sport. Football. Ligue 1 Conforama. 28^e journée. Nantes/PSG. Reporté début mars pour des raisons de sécurité, ce duel entre Parisiens et Canaris permettra de vivre la revanche de la 1/2 finale de Coupe de France qui opposait les deux équipes il y a quinze jours.

21.00 French Loving

22.30 Profession : ministre
23.25 Série. Vernon Subutex.

france Ô

19 19 19 65 19 19

16.25 Série. Love Divina.

18.00 Infô soir

18.35 Les témoins d'Outremer

19.55 Allez savoir...

20.55 Investigatiôns.

Caraïbes sous tension - Alerta en Outre-mer.

0.35 Caraïbes (Martinique La 1^{re})

1.25 Rurutu, les nouveaux guerriers.

france 4

14 14 14 63 14 14

10.40 Série. Léna, rêve d'étoile

Lire notre avis →

16.30 Enfants. Minikeums.

20.05 Documentaire. Une saison en Indonésie.

21.00 Film. Ma vie de Courgette. (animation, 2015). De Claude Barras.

Lire notre avis →

22.00 La vie secrète des animaux du village.

arte SÉRIE DOCUMENTAIRE **19.00**

Une année dans le Canada sauvage

Voici le deuxième épisode d'une série de quatre films réalisés par un couple de documentaristes canadiens, Jeff et Sue Turner. Primés de nombreuses fois, ils donnent à voir la somptueuse nature du Canada d'une façon magistrale. Ce soir, ils convient les téléspectateurs pour la saison d'été en Colombie britannique sur la côte pacifique, en Ontario ou dans l'Alberta. L'occasion de découvrir une faune moins connue comme, sur la côte ouest du Canada, l'étonnant poisson-lune, le plus lourd des poissons osseux qui vient à la surface se faire déparasiter par les goélands. Dans les montagnes de l'Ouest, le pica d'Amérique, un petit herbivore, saute sur les rochers et collecte les plantes pour en faire une jolie meule pour l'hiver. Dans les Rocheuses, on observera blanche chèvre des montagnes et ses chevreaux gambadant sur les parois abruptes, jusqu'à



la source d'eau minéralisée et argileuse aux vertus digestives. Une belle série documentaire, pleine d'informations filmées et parfois inédites. Un exemple ? La chasse au bébé béluga par des ours blancs (*photo*) postés sur des rochers au milieu de la mer... Surprises et suspense au programme, à rattraper en replay, sur Arte.tv. **F. J.**

Notre avis : **PP**

.4 SÉRIE **10.40**

Léna, rêve d'étoile

Paris 1905, la princesse russe Léna Grisky s'emploie à faire de son mieux pour progresser au sein de la célèbre école de danse de l'Opéra Garnier. Mais une imprudence de son petit ami, qui lui offre sans le savoir un pendentif magique, la propulse accidentellement en 2018 ! Indirectement inspirée du feuilleton *L'âge heureux* (1966), cette coproduction internationale pour enfants et jeunes adolescents met en valeur l'un des bâtiments emblématiques de la capitale (sa grande scène, le salon de l'Empereur, le Grand escalier, ses toits, etc.) sur un scénario dont l'intrigue est plutôt bien cousue entre passé/présent et danse classique/hip-hop. Après, il faut faire avec les codes des « soap opera » : émotions surjouées, intonations appuyées, regards accentués... **M-H. S.**

Notre avis : **P**

.4 FILM D'ANIMATION **21.00**

Ma vie de courgette

Dix ans et déjà orphelin, Icare débarque le cœur en berne et l'âme naïve dans un foyer où chacun de ses camarades a déjà connu le pire. Pour prénom, il préfère celui que lui connaît sa maman : Courgette. Tant pis si on le surnomme « Patate », il y tient plus que tout ! En adaptant le livre de Gilles Paris, *Autobiographie d'une Courgette*, Claude Barras et Céline Sciamma livrent un récit initiatique à la fois cruel, drôle et tendre sur le monde de l'enfance blessée. Ce film d'animation en « stop-motion » (procédé minutieux qui consiste à filmer l'évolution des figurines image par image) ménage aussi bien les longs silences que les joyeuses empoignades. Un bijou auréolé de nombreux prix.

M-H. S.

Notre avis : **PPP**

TF1

6.25 Tfou
8.30 Téléshopping
9.25 Demain nous appartient
10.00 La vengeance de Veronica
11.00 Les feux de l'amour
12.00 Les 12 coups de midi !
13.00 Journal
13.35 Petits plats en équilibre
13.55 Téléfilm. Coach en mariage et... célibataire ! (comédie, 2017).
15.35 Téléfilm. Coach en mariage et... amoureuse. (romance, 2018).
17.10 Télé-réalité. 4 mariages pour 1 lune de miel.
18.15 Télé-réalité. Bienvenue aux mariés.
19.20 Série. Demain nous appartient. (épisode 445).
19.55 Météo - Journal
20.35 ► Le 20h le mag
20.50 C'est Canteloup



21.00 Section de recherches

10 Série. (saison 13, ép. 11 et 12). Avec Honorine Magnier (photo), Xavier Deluc. *Petite sœur*. Dans une villa de Nice a lieu une fête entre adolescents. La soirée s'arrête lorsque le corps de Cloé, 15 ans, est retrouvé. Qui a pu tuer la jeune fille ? Quand son identité est révélée, l'enquête tourne au drame au sein de la section de recherches... *Ligne rouge*.
23.05 ► Série. New York unité spéciale. (saison 17, ép. 17 et 18). Avec Mariska Hargitay.

france.2

6.00 Le 6h info
6.30 ► Télématin
9.30, 9.55 et 10.20 Amour, gloire et beauté
10.45 Météo
10.55 Motus
11.25 Les z'amours
12.00 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal - Météo
13.55 Magazine. Ça commence aujourd'hui.
15.10 Magazine. Je t'aime etc.
16.15 et 17.05 Magazine. Affaire conclue. L'émission nous aide à vendre nos objets au meilleur prix.
18.05 Jeu. Tout le monde a son mot à dire.
18.40 et 19.20 Jeu. N'oubliez pas les paroles !
20.00 Journal - Météo
20.40 Série. Un si grand soleil. (épisode 169).



21.00 Envoyé spécial

Magazine de reportages. *Le mystère des bébés sans bras*. Charlotte et Léo (photo) n'ont pas d'avant-bras gauche. Ces enfants sont tous atteints d'une malformation qui frappe 150 nourrissons par an en France. Dans l'Air, le Morbihan et la Loire-Atlantique, 15 enfants sont nés avec ce handicap depuis 2008.
22.50 Magazine. Complément d'enquête. Notes de frais, resquille : les rois de la triche.
0.05 Au clair de la lune.

france.3

6.00 Ludo
8.25 Ludo vacances
10.50 Ensemble c'est mieux !
11.50 Météo - Le 12/13
12.55 ► Météo à la carte
13.50 Série. Rex. (saison 13, épisodes 2, 3 et 4). Avec Kaspar Capparoni. *Sabotage*. Un jeune motard meurt lors d'une course clandestine. *Six minutes d'avance - Disque de plomb*.
16.10 Jeu. Des chiffres et des lettres.
16.45 Jeu. Personne n'y avait pensé !
17.30 Jeu. Slam.
18.10 Jeu. Questions pour un champion.
19.00 Le 19/20
20.20 Série. Plus belle la vie
20.45 ► Sport. Tout le sport.
20.55 Météo



21.00 L'enquête corse

Film (comédie, 2004) d'Alain Berbérian. Avec Christian Clavier (photo), Jean Reno. Retrouver Ange Leoni est une mission bien plus délicate que ne le pense le détective Jack Palmer.
22.35 Météo - Soir 3
23.20 Europe, dans les coulisses d'une décennie de crise. *L'urgence des migrants - De l'euro au Brexit*.
Lire notre avis ➔
1.30 Callas, Kennedy, Onassis : deux reines pour un roi.

france.5

6.30 Zouzous
8.40 Manaus, une ville au cœur de la jungle
9.20 La maison des maternelles
10.15 La course pour la vie
10.50 Les super parents de la nature
11.45 ► La quotidienne
13.05 Magazine. Entrée libre.
13.40 ► Le magazine de la santé
14.35 ► Magazine. Allô docteurs.
15.10 Documentaire. Manaus, une ville au cœur de la jungle.
15.40 Documentaire. Bergen-Kirkenes : la Norvège vue de la mer.
16.35 Documentaire. Des pâtes, des pâtes, oui mais à quel prix ?
17.30 Magazine. C à dire ?!
17.45 ► Magazine. C dans l'air.
19.00 ► Magazine. C à vous.
20.00 ► Magazine. C à vous, la suite.
20.20 Magazine. Entrée libre.



20.50 La face cachée de Venise

Documentaire. Venise, la Sérénissime, est une ville née de la mer et tournée vers la mer (photo), qui au fil de l'histoire a bataillé pour préserver son indépendance. Michael Scott nous fait découvrir cette cité lacustre, fondée vers la fin du VI^e siècle par des habitants des régions voisines.
21.40 Documentaire. La face cachée d'Istanbul.
22.35 Magazine. C dans l'air.
23.40 Magazine. C à vous.
0.40 C à vous, la suite.

arte

8.00 Les îles de Sa Majesté
8.45 Invitation au voyage
9.25 Antarctica, sur les traces de l'empereur
11.00 Les secrets des animaux des glaces
12.05 Les secrets des fleurs sauvages
12.50 Arte Journal
13.00 Magazine. Arte Regards.
13.35 Film. La princesse de Montpensier. (historique, 2010).
16.00 Documentaire. Des volcans et des hommes.
16.30 Invitation au voyage
17.10 Magazine. Xenius.
17.35 Les maîtres des abeilles
18.05 Documentaire. Monastères d'Europe, les témoins de l'invisible.
19.00 Documentaire. Une année dans le Canada sauvage.
19.45 Arte Journal
20.05 ► Magazine. 28 minutes.



20.55 Braquage à la suédoise

Série. (saison 1, ép. 1, 2 et 3). Avec Lotta Teije, Sissela Kyle (photo). Kalmar, dans le sud de la Suède, à la veille des fêtes de Noël. Cecilia et Jenny, deux sexagénaires au-dessus de tout soupçon, vont s'improviser braqueuses de banque.
Lire notre avis ➔
23.15 Film. Boyz'n the Hood, la loi de la rue. drame, 1991, de John Singleton. Avec Ice Cube.
1.05 Snoop Dogg, Eminem, Dr. Dre, Ice Cube.



NOTRE CHOIX RADIO



France Bleu soir, l'invité

19.00 Jamy Gourmaud répond ce jeudi, pendant une heure, aux questions d'Arnold Derek sur l'ouvrage qu'il vient de commettre : *Mon tour de France des curiosités naturelles et scientifiques*, édité chez Stock dans la collection Passeurs d'histoires. Des aubes vendéennes, aux petites vaches des Alpes, en passant par la houille blanche du Grand Canal d'Alsace, celui qui, à travers l'émission *C'est pas sorcier*, sur France 3, a fait aimer la science à de nombreuses générations, nous fait découvrir des régions de l'Hexagone et des territoires d'outre-mer qui l'ont émerveillé enfant, puis adulte. E. N.

Notre avis : en direct



13.50 Téléfilm. *La fille cachée*. (thriller, 2018).

15.50 Téléfilm. *Recherche ma mère désespérément*. (drame, 2013).

17.35 Divertissement.

Incroyables transformations.

18.45 Chasseurs d'appart'.

19.45 Le 19.45 - Météo

20.25 Scènes de ménages

21.00 Les Bodin's grandeur nature

Théâtre. Avec Vincent Dubois. Dans la plus célèbre ferme de France, Maria va sur ses 87 printemps mais elle a bon pied bon œil.

0.15 Au cœur des Bodin's.



10.20 Téléfilm. *Coup de foudre avant l'heure*. (drame, 2017).

12.15 Série. *Monk*. Avec Tony Shalhoub.

15.35 Série. *Les experts*.

Avec Laurence Fishburne.

18.25 L'avant quotidien

19.25 Quotidien,

première partie

20.10 Quotidien

21.00 Harry Potter et l'ordre du Phénix

Film (fantastique, 2007) de David Yates. Avec Emma Watson.

23.30 Documentaire. *Harry Potter : aux origines de la magie*.

0.50 Magazine. 90' enquêtes.



13 13 13 107 13 13

16.30 Magazine. *Sénat 360*.

18.30 Magazine. *On va plus loin*.

19.30 Magazine. *Ça vous regarde*.

20.30 Droit de suite

Documentaire. *Dans la tête d'un flic*. Brisant le devoir de réserve que la fonction leur impose, de nombreux policiers battent régulièrement le pavé depuis 2016 pour manifester leur colère. Sept d'entre eux sortent du silence et se livrent à François Chilowicz.

21.30 Débat. *Droit de suite, le débat*.

13.10 Magazine. *Hors-série.*
14.15 Documentaire. *Fons amoris, les moines de Fontgombault.*
18.30 > Religion. *Messe de la Cène du Seigneur. Depuis Notre-Dame de Paris.*
20.45 Magazine. *Le travail dans tous les sens. DRH et chrétien ?*

21.00 Veillée de prière dans les jardins de Gethsemani

> Depuis Jérusalem. Les communautés franciscaine et chrétienne se réunissent.
22.20 Magazine. *À la source.*
22.50 Documentaire. *Voyage à l'intérieur des archives secrètes du Vatican.*

CANAL+

21.00 *10 Série. False Flag.* (saison 2, épisodes 5 et 6). Avec Yiftach Klein, Angel Bonanni. *Incompréhension générale.* L'espion russe suit discrètement Sagi et ses enfants jusqu'à la cachette où ils doivent retrouver Anat. *Décodage en cours.*

22.25 *10 Série. Ray Donovan.* (saison 6, épisodes 5 et 6). Avec Liev Schreiber.
0.05 *10 Film. Revenge.* (thriller, 2018). Avec Kevin Janssens.

france Ô

18.00 *Infô soir*
18.35 Magazine. *Les témoins d'Outremer.*
19.55 Documentaire. *Aimé Césaire, le prix de la liberté.*
20.55 Documentaire. *Césaire et moi. Hommage à la mémoire d'Aimé Césaire, à ses combats et à son œuvre.*
21.55 Césaire contre Aragon.
Lire notre avis →
22.50 Césaire l'universel.

france 4

14.30 Enfants. *Minikeums.*
20.05 Une saison en Indonésie
21.00 Série. *Castle.* (saison 7, épisodes 10, 11 et 12). Avec Nathan Fillion, Stana Katic. *Un Noël dans la mafia.*
Castle, détective privé - L'affaire est dans le sac.
23.05 Les enfants de la télé.
0.05 Les enfants de la télé, la suite
0.35 Plus belle la vie.

arte SÉRIE 20.55

Braquage à la suédoise

Rien ne prédestinait Cecilia (Sissela Kyle), gastroentérologue hospitalière, et son amie Jenny (Lotta Tejle), professeur de mathématiques, au braquage. Et pourtant ! C'est en rencontrant, cloué sur un lit d'hôpital, celui qui devait faire le coup que les deux sexagénaires, prises financièrement à la gorge, se lancent. Et au passage, elles se vengent : l'une de la place réservée aux femmes de plus de 50 ans dans le milieu professionnel, l'autre de sa situation d'épouse flouée lors de son divorce – certes provoqué par son adulté... En résulte cette série loufoque et parfois grinçante que signe Felix Hennsgren. Ce soir, Arte diffuse les trois premiers épisodes et le final, le 25 avril. **A.-L. B.**

Notre avis : PPP

• Ô DOCUMENTAIRE 21.55

Césaire contre Aragon

En hommage à Aimé Césaire (disparu le 17 avril 2008), France Ô propose une programmation spéciale à partir de 19 h 45, dont ce documentaire inédit et très fouillé qui relate comment Louis Aragon et Aimé Césaire en sont venus à s'opposer dans l'une des plus fécondes controverses poétiques. Sur le papier, ces deux hommes, poètes de génie et engagés au Parti communiste, étaient faits pour s'entendre. Mais dans cette France d'après-guerre en pleine reconstruction, l'influence grandissante du premier, soutenu par un mouvement politique qui cherche à imposer sa suprématie jusque sur la création artistique, attise les braises de la négritude chez le second. Au-delà d'une dispute sur la préséance de l'alexandrin, leur différend porte en germe les prémisses de la décolonisation. **M-H. S.**

Notre avis : PP

• 3 SÉRIE DOCUMENTAIRE 23.20

Europe, dans les coulisses d'une décennie de crise

« Une aubaine pour ceux qui veulent détruire l'Europe. » C'est ainsi que la crise des migrants (*photo*) – second volet de cette série documentaire commencée la semaine dernière –, qui a connu son paroxysme en 2015, est étiquetée. Des naufrages répétitifs tuant femmes et enfants tentant d'arriver en Europe par les côtes italiennes, jusqu'à l'image du petit Aylan, Syrien de 3 ans, mort par noyade sur la rive turque de la mer Égée, ont fini par bouleverser les opinions. Les politiques ont tenté de trouver des solutions face à la plus grande vague de réfugiés sur le continent depuis la Seconde Guerre mondiale. « La dernière fois qu'on a vu autant de gens marcher sur des autoroutes en Europe, c'était en 1945 », reconnaît volontiers Tomáš Prouza, ex-secrétaire d'État tchèque aux Affaires européennes.

Il représente pourtant cette Europe centrale opposée à la proposition de ses homologues de l'Ouest d'accueillir les migrants sur la base de quotas. Les acteurs des négociations menées en Grèce et en Turquie, par le Conseil européen, l'Allemagne, les Pays-Bas, le Luxembourg, racontent les heures de conciliabules nécessaires pour juguler la crise. Mais il semble bien que plus rien ne sera comme avant... **E. N.**

Notre avis : PP



© PHOTOFEST/FRANCESCO MALVOLIO

Vendredi 19 avril

TF1

6.25 Tfou
8.30 Téléshopping
9.25 Demain nous appartient
10.00 La vengeance de Veronica
11.00 Les feux de l'amour
12.00 Les 12 coups de midi !
13.00 Journal
13.35 Petits plats en équilibre
13.55 Téléfilm. Maman par intérim. (comédie, 2011).
15.35 Téléfilm. Une coach pour mon bébé. (comédie dramatique, 2014).
17.10 Télé-réalité. 4 mariages pour 1 lune de miel.
18.15 Télé-réalité. Bienvenue aux mariés.
19.20 Série. Demain nous appartient. (épisode 446).
19.55 Météo - journal
20.35 ► Le 20h le mag
20.50 Divertissement. C'est Canteloup.



21.00 Koh-Lanta

Télé-réalité. Présentée par Denis Brogniart (photo). *La guerre des chefs*. Aux Fidji, la vie devient de plus en plus compliquée ! L'une des trois équipes tente de relever la tête dans cette terrible guerre des chefs. Des tensions apparaissent et provoquent de nouvelles stratégies. Certains pensent déjà à la réunification, quand d'autres cherchent à se sauver en partant à la recherche du collier d'immunité...
23.10 Divertissement. Vendredi tout est permis avec Arthur.

france.2

6.00 Le 6h info
6.30 ►Télématin
9.30, 9.55 et 10.20 Amour, gloire et beauté
10.45 Météo
10.50 Motus
11.20 Les z'amours
12.00 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal - météo
13.55 Magazine. Ça commence aujourd'hui.
15.10 Magazine. Je t'aime etc.
16.15 et 17.05 Magazine. Affaire conclue. L'émission nous aide à vendre nos objets au meilleur prix.
18.05 Jeu. Tout le monde a son mot à dire.
18.40 et 19.20 Jeu. N'oubliez pas les paroles !
20.00 Journal - météo
20.40 Série. Un si grand soleil. (épisode 170).



21.00 Candice Renoir

Série. (saison 7, épisodes 1 et 2). Avec Yeeleem Jappain, Ali Marhyar, Cécile Bois (photo). *Une femme avertie en vaut deux*. Antoine voulait-il interrompre le mariage de Candice ? Toujours est-il qu'elle coupe court à son voyage de noces.
Lire notre avis →
L'espoir fait vivre.
22.55 ►Série. *Candice Renoir*. (saison 4, épisodes 9 et 10).
0.40 Téléfilm. *Astrid et Raphaëlle*. (drame, 2019). Avec Lola Dweaere.

france.3

6.00 Ludo
8.25 Ludo vacances
10.50 Ensemble c'est mieux !
11.50 Météo - Le 12/13
12.55 ►Météo à la carte
13.50 ►Série. *Rex*. (saison 13, épisodes 5, 6 et 7). Avec Kaspar Capparoni. *Compte à rebours*. Un ingénieur est retrouvé mort à son domicile. *Jeunesse dorée - C'était elle*.
16.10 Jeu. Des chiffres et des lettres.
16.45 Jeu. Personne n'y avait pensé !
17.30 Jeu. Slam.
18.10 Jeu. Questions pour un champion.
19.00 Le 19/20
20.20 Série. Plus belle la vie. Avec Michel Cordes.
20.45 ►Sport. Tout le sport.
20.55 Météo



21.00 300 chœurs

Divertissement. *Les stars chantent leurs plus grands tubes*. Accompagnées des plus grands chœurs français, une kyrielle de stars de la chanson, dont Zazie (photo), se donnent rendez-vous pour revisiter leurs plus grands tubes.
23.05 Documentaire. *La vie secrète des chansons. Si on chantait ?*
0.00 Météo - Soir 3
0.40 Libre court
1.50 Bardot amoureuse
3.45 On a la solution !

france.5

6.30 Zouzous
8.40 Manaus, une ville au cœur de la jungle
9.20 La maison des maternelles
10.15 La course pour la vie
10.50 Les ailes blanches de l'Arctique
11.45 ►La quotidienne
13.05 Magazine. Entrée libre.
13.40 ►Le magazine de la santé
14.35 ►Magazine. Allô docteurs.
15.10 Documentaire. *Manaus, une ville au cœur de la jungle. Les richesses du fleuve*.
16.40 Documentaire. *La côte égéenne de la Turquie*.
17.30 Magazine. C à dire ?!
17.45 ►Magazine. C dans l'air.
19.00 ►Magazine. C à vous.
20.00 ►Magazine. C à vous, la suite.
20.20 Magazine. Entrée libre.



20.50 La maison France 5

Magazine. *La Perche, en Basse-Normandie*. Changer : créer un bureau et une salle à manger dans un séjour. - Les bouts de canapés, pratiques et jolis petits meubles d'appoint (photo). - Les aspirateurs « dernière génération ». - Rénover une maison de campagne percheronne avec l'aide d'une créatrice d'intérieur. - Animaux : retour dans la déco.
22.20 Magazine. *Silence, ça pousse !*
23.15 Magazine. C dans l'air.

arte

9.05 La fabuleuse histoire de l'évolution
12.50 Arte journal
13.00 Magazine. Arte regards. *Un moine au secours d'une jeunesse alcoolisée*.
13.35 Série. *Meurtres à Sandhamn*. (saison 6, ép. 1, saison 7, ép. 1). Avec Alexandra Rapaport. *Le prix à payer - Au nom de la vérité*.
16.30 Magazine. *Invitation au voyage*.
17.35 Documentaire. *Les maîtres des abeilles. Italie, l'abeille noire de Sicile*.
18.05 Documentaire. *Monastères d'Europe, les témoins de l'invisible. Souvenirs*.
19.00 Documentaire. *Une année dans le Canada sauvage. Hiver*.
19.45 Arte journal
20.05 ►Magazine. 28 minutes.



20.55 Toute la vérité

Série. (saison 1, ép. 3). Avec Christina Hecke, Robin Sondermann (photo). *Enquête en eaux troubles*. Dans un lac près de chez elle, Kathrin Brandmann découvre avec horreur le corps sans vie de son fils de 16 ans, Marlon, disparu depuis la veille.
Lire notre avis →
22.25 Documentaire. *The Rolling Stones. Crossfire Hurricane*
0.20 Sgt. Pepper Live à la Philharmonie de Paris
1.25 Arte journal.

M6

17.35 Divertissement.
Incroyables transformations.
18.45 Jeu. *Chasseurs d'appart'*.
19.45 Le 19/45
20.15 Météo
20.25 Série. *Scènes de ménages*. Avec Claire Chust.

21.00 NCIS

Série. (saison 15, épisode 17). Avec Mark Harmon. *Coup de massue*. Gibbs et Ducky voient par hasard à la télévision une masse de guerre antique qu'ils pensent être l'arme manquante d'un crime commis seize ans auparavant.
21.55 Série. *NCIS*.

C 8

8 8 8
58 8 8

13.50 Série. *Inspecteur Barnaby*. Avec Neil Dudgeon.
17.45 TPMP People.
19.05 Divertissement. *TPMP ouvert à tous : le before*.
19.35 Divertissement. *TPMP ouvert à tous*.

21.00 En quête de famille

Magazine. *Familles nombreuses : un an dans leur incroyable quotidien*. Quatre familles hors du commun ont ouvert les portes de leur intimité et de leur quotidien rocambolesque.
23.00 Magazine. *En quête de famille*.

PUBLIC SÉNAT **LCP**
ASSEMBLÉE NATIONALE

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|----|
| 13 | 13 | 13 | 107 | 13 | 13 |
|----|----|----|-----|----|----|

18.30 Europe hebdo
19.00 Magazine. *Le magazine de l'emploi*.
19.30 Ça vous regarde

20.30 N'ayons pas peur des mots

Magazine. Autour de Valérie Brochard, quatre intervenants aux positions radicalement opposées décryptent l'actualité nationale et internationale. Au sommaire, les dix sujets qui ont agité les sphères politique, sociale et économique.
22.00 Magazine. *Livres & vous...*



NOTRE CHOIX RADIO



L'atelier fiction

23.00 Aborder l'Europe côté fiction, sous le prisme de la littérature : telle est l'ambition de la station culturelle publique française qui rediffuse des nouvelles de pays dont la production littéraire est peu connue en France. Première étape ce soir avec la Pologne, représentée par Bruno Schulz (1892-1942). Trois de ses textes sont lus : *La visiteation et Les oiseaux*, extraits de son chef-d'œuvre *Les boutiques de cannelle*, ainsi que *La dernière fuite de mon père*, tirée du recueil *Le sanatorium au croque-mort*. Ces lectures offrent un aperçu de l'immense talent de cet auteur surnommé le « Kafka polonais ». E. N.

Notre avis : DDP



17.00 Religion. *Célébration de la Passion du Seigneur. Depuis Rome.*

19.30 Musique. *La Passion selon saint Mathieu de J.S. Bach (partie 2).*

21.00 Magazine. *Dominicains TV. Cardinal Jozef de Kesel.*

21.15 Chemin de croix au Colisée

► Religion. *Depuis Rome.*

Ce Vendredi saint, le Pape François préside, comme de coutume, le chemin de croix au Colisée, entouré de milliers de fidèles et pèlerins.

22.50 Magazine. *Hors-série. Créer du lien par le soin.*

CANAL+

21.00 Spectacle. *François-Xavier Demaison.*

Le troisième spectacle de l'humoriste est truffé de personnages, toujours aussi drôles et farfelus, et ponctué d'anecdotes hilarantes sur ses dix années de scène.

22.25 Film. *Mission : impossible - Fallout.* (action, 2018). Avec Tom Cruise.

0.50 Film. *Lady Gun Fighter.* (aventures, 2015). De Niall Johnson. Avec Alice Eve.

france Ô

19 19 19 65 19 19

18.00 Infô soir

18.35 Magazine. *Les témoins d'Outremer. Best of.*

19.55 Documentaire. *Rurutu, les nouveaux guerriers.*

20.55 Série. *Crimes en série.* (saison 1, ép. 5 et 3). Avec Pascal Légitimus, Yvon Back. *Histoire d'amour - Nature morte.*

23.50 Le balajuan.

0.45 Clair obscur.

france 4

14 14 14 63 14 14

14.50 Enfants. *Anatole Latuile.*

15.40 Enfants. *Titeuf.*

16.30 Enfants. *Minikeums.*

20.05 Une saison en Indonésie

21.00 Documentaire. *Une vie de chiot. Au bonheur des chiens.* Luna, le lévrier italien, accompagne sa maîtresse sur sa planche de paddle.

0.30 La grande récré des animaux

1.20 Rock en Seine 2017.

•2 SÉRIE **21.00** **Candice Renoir**

Candice Renoir revient pour un nouveau tour de piste, soit une septième saison riche de 10 épisodes qu'inaugure *Une femme avertie en vaut deux*. Tandis qu'Antoine (Raphaël Lenglet) est toujours hospitalisé après avoir été renversé par une voiture, Candice (Cécile Bois, photo) doit renoncer à son voyage de noces à Capri avec Max, après la découverte du cadavre d'un homme d'affaires. L'enquête s'oriente rapidement vers un grand restaurant de la région, où la victime avait ses habitudes. Si l'intrigue policière a un air de déjà vu, elle n'est somme toute qu'accèssoire, l'épisode servant surtout à poser les enjeux d'une saison dont le thème principal est cette fois la famille. À commencer par celle que tentent de recomposer l'héroïne et Max avec leurs enfants respectifs issus d'une union précédente. La famille, pour Candice,



c'est aussi Belinda, cette jeune sœur qui refait surface dans sa vie, au fil de scènes où le brio et la fantaisie de Cécile Bois s'expriment à plein. Le second épisode de la soirée, *L'espoir fait vivre*, se poursuit sur cette lancée, en développant une enquête policière plus consistante, au gré d'une mise en scène mieux maîtrisée, dans l'univers des joutes sétoises. T. D.

Notre avis : **PP**

arte SÉRIE **20.55** **Enquête en eaux troubles**

Accident par noyade ou meurtre ? Quand Kathrin fait la macabre découverte de son fils flottant à la surface d'un lac, tout près de chez elle, la douleur s'ajoute à l'incompréhension. Rapidement, il est établi que l'adolescent n'est pas mort de son propre fait. Qui pouvait bien lui en vouloir ? Flanquée de son acolyte Freddy Breyer, la commissaire allemande Judith Mohn investigue, notamment auprès des jeunes fréquentations de l'adolescent, qui semblait être leur souffre-douleur. On peine à se passionner pour cette *Enquête en eaux troubles* qui s'embourbe dans de fausses pistes, avant que n'éclate la vérité. Les dialogues, faiblards, et le manque de finesse psychologique des personnages n'aident pas... P.-O. B.

Notre avis : **P**

Séquence rattrapage

REPLAY TÉLÉ

•3 SANTÉ

Vaccin, un trésor contesté

Face à la défiance des Français à l'égard des vaccins, *Réseau d'enquêtes* donne la parole à des victimes de complications après une vaccination. Les scientifiques fourbissent leurs arguments. Bref, la question est complexe. L'enjeu est énorme ! E. C.

Sur france.tv jusqu'au 8 mai

PODCAST RADIO

france bleu HISTOIRE

Il y a 90 ans naissait... l'Etat du Vatican

Jérôme Prod'homme retrace les faits qui ont conduit en 1929 à la création de la cité du Vatican. Ce territoire de moins de 0,44 km² et 1 000 habitants résulte des accords du Latran. A.-L. B. À réécouter via l'application podcast sur tablette et smartphone ou via iTunes.

Petites annonces

VOS ANNONCES DANS PÈLERIN

16 € ttc la ligne, spécial abonnés : 14,50 € la ligne
Photo + 20 €, encadré + 20 €, fond couleur + 20 €
01 74 31 16 18

Bayard Média Développement, Pélerin PA 18, rue Barbès - 92128 Montrouge cedex

RÉSIDENCES SERVICES

(06) Cannes vds ds résid. se- niors F1, 50 m2, tt cft, 112.000 € Tél. 06.64.44.56.89

VACANCES ET LOISIRS

LOCATIONS SAISONNIÈRES

Var/Le Luc, étage, villa tt cft, 3 ch, pisc. pking, 420 €sem mini., photos possi. 06.28.35.56.30.

Var le Brusc, 100 m plage, 2 mais. prov., jdin, pking, 5/6 pers. LL, LV, libre mai, juin. sept. 400/500 €. Photos. Tél. 04.94.34.03.61

(17) Ile de Ré, agréables meublés, "Clévacances", 2/5 pers., prox. mer, comm. 210 à 850 € sem. Tél. 06.85.91.58.97 www.rdpv.fr

(88) Htes Vosges, 2 gîtes, 4/5 pers. et 2/3 pers., terr. couv., prox. Gérardmer La Bresse de 180 à 220 € sem., jardin, cour. Tél. 03.29.61.28.28

(71) Bourgogne sud, chambres Hôtes circuit roman 35 km Paray le Monial. Tél. 07.70.78.80.40

ECHANGES ET COLLECTIONS

ANTIQUITÉS

ACHÈTE TABLEAUX ANCIENS, 19^{ème}, 20^{ème} siècle, tous sujets, peintres français et étrangers : orientalistes, vue de Venise, marine, Ecole de Barbizon, animalier, scène de genre...
Fond d'atelier de peintres décédés, bronze...
06.07.03.23.16
v.marillier@wanadoo.fr

IMMOBILIER

ACHAT

VENDEZ et ACHETEZ entre particuliers ! Acheteurs, ALLEMANDS, ANGLAIS, FRANCAIS, HOLLANDAIS, SUISSES... Rech. entre particuliers, Propri., Mai- son, Villa, Appt, Terrain

L'IMMOBILIER 100% ENTRE PARTICULIERS

0 800 14 11 60

Service & appel gratuits

RECHERCHES

RENCONTRES

Parisien, 55 a., 1m86, cult. érudit sérieux, ch. f. sérieuse et correcte, pr mariage ss enfants mais envie d'en avoir. Tél. 07. 51.35.61.87.

(09/34 + ?) F. 75 a., phys. agr., attent., cult. génér., cherche ami bricoleur, fiable, val. hum, pr complicité, tendresse, sourire à la vie.
écrire sous réf: PEL16303

Jolie JF afric., cél. 38 ans, ss en- fants, fervente cath., cultivée, Bac+2, souh. renç. gentil garçon sér. cath., prat., pr fonder famille et mariage. Tél. gratuit WhatsApp 00225.0873.0769 ou écrire sous réf: PEL16397

H. 51 a., cé. sans enf., simple, réservé, milieu rural, souhaite contact JF idem, rég. sud 71, mail : 0687265432@orange.fr

(73) D. 73 a., Secrét. Adm. retr., div., sans enf., cath. prat., souh. renç. H. 73/75 a. Compt. Empl. Bur. Bque, aim. nat., veuf, cé. div., mme rel. dépt. 73, renç. ami jeux sté, veux rendre H. heureux, fidèle.

écrire sous réf: PEL16399

(66) D. noire, Frse, ch. M. retr. aisé, bonne éduc., cé., veuf, seul ss enf, ss anim., cath. prat., val. hum., qual. coeur, non fum., valide, dispo voyag. hiver Afriq., calme, saine vie, joie, paix foi ac- tive.

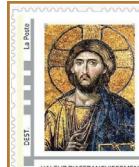
écrire sous réf: PEL16401

(dépt. 42) F. 76 a. vve espère M. qualités morales et de cœur pour belle relation pérenne sé- rieuse.

écrire sous réf: PEL16403

DIVERS

CULTURE ET SPIRITUALITÉ



LE TIMBRE DE PÂQUES

Nous éditons des timbres religieux exclusifs, dont celui concernant le Christ Pantocrator, vous permettant de poster votre courrier, afin d'aider les mamans en difficulté.

SOS MAMAN (UNEC)

BP70114 - 95210 SAINT GRATIEN.

Tel-Fax : **01.34.12.02.68**

unec.sosmamans@gmail.com

www.radio-silence.tv

Années Judiciaires et Légales 92-94 (5,50€)

Edition du 11/04/2019

Hauts-de-Seine

Location - Gérance

Suivant acte sous seing privé en date du 1er septembre 2018 à RENNES, La société **YVES ROCHER FRANCE**, au capital de 228 661 780€, ayant son siège social à RENNES (35000) 2-4 Boulevard de Beaumont, immatriculée au RCS de RENNES sous le n° 808 529 184, représentée par Monsieur Stéphan LOMBARDO

Donne en location gérance à la **SARL YVES ROCHER RETAIL FRANCE**, au capital de 7.500 €, ayant son siège social à RENNES (35000) 2-4 Boulevard de Beaumont immatriculée au RCS sous le n° 489 470 856, représentée par Monsieur Bruno Deschand, **Un fonds de commerce** de vente de produits de beauté, d'hygiène et de soins esthétiques, connu sous le nom de CENTRE DE BEAUTE YVES ROCHER, sis et exploité à PARIS LA DEFENSE (92800) GARE RER PUTEAUX, et ce du 1er septembre 2018 au 31 août 2019. Le contrat est conclu pour des périodes successives d'une année dans la limite de dix années.

Pour insertion unique,
AL7115/0419/54381

Media Marketing
01 41 38 86 15
pelerin@mediamarketing.fr

PÈLERINAGES

Pèlerinage à Lourdes du Lundi 20 au Dimanche 26 mai 2019 pour les malades de Parkinson et leurs accompagnateurs : partage une vie de fraternité dans le même hôtel. Chaque jour des propositions sont faites (temps de prières, messe, conférences, échanges, temps personnel.). Un prêtre accompagne le groupe dans ces démarches. Logés à l'hôtel Arcane en pension complète : 288 € par personne (438 € chambre simple). Chbre pour handicapé s/réservation. Transport à charge des pèlerins. Réservation :

Mme Rendu 01.44.49.95.61
beadefranssu@free.fr

fondacio

[SESSION]

S'AIMER ET CONSTRUIRE SON COUPLE

Oui, au fil du temps...

DU 13 AU 16 JUILLET 2019
à Saint-Pierre-de-Chartreuse (38)
sans proposition religieuse

DU 29 JUILLET AU 3 AOÛT 2019
à Monléon-Magnoac (65)
avec proposition œcuménique

Infos & inscriptions : www.fondacio.fr

Les plus grandes marques à partir de 2 790€



Monte-escaliers



Offre spéciale

Recevez pour toute commande un chèque cadeau* d'une valeur de 500 euros ou un scooter pliable



Consultez le site

www.pc-pe.fr

0 800 500 201

Service & appel gratuits



Smart Ascenseur de maison

- ▶ Convient pour 1 étage
- ▶ Prend un minimum d'espace
- ▶ Installation en 1 jour
- ▶ Délai livraison rapide

- ▶ Conseils objectifs adaptés à votre budget
- ▶ Jusqu'à 10 ans de garantie
- ▶ Garantie de reprise (voir conditions)
- ▶ Service SAV assuré exclusivement par nos techniciens salariés dans toute la France

* Le chèque cadeau est utilisable à partir de 2 500 euros d'achat, max 1 chèque par achat. Valable jusqu'au 30 avril 2019 en communiquant le code Pélérin : PE1519. Offre réservée aux 250 premières commandes et non cumulable avec d'autres offres ou remises.

PractiComfort



Nous offrons l'indépendance

PractiComfort est le nom commercial de la société Centre de Confort et de Mobilité.

- ▶ OUI je souhaite recevoir une information gratuite et sans engagement

- Monte escalier droit tournant
- Ascenseur de maison
- Baignoire à porte Douche senior
- Scooter électrique

| | | |
|--|-------------|---------|
| Nom | Prénom | M./Mme. |
| Adresse | Code postal | Ville |
| Tel. | Email | |
| <input type="checkbox"/> Je souhaite recevoir des informations PractiComfort par e-mail. | | |

Expédiez à: PractiComfort - 89, Impasse Louis Joseph Vicat - 83600 FREJUS PE 1519

Le goût de la vie



« Parler, utiliser des mots est presque une vocation divine. Cela nous donne pouvoir de vie et de mort. »

Timothy Radcliffe, dominicain.



Se libérer de la médisance

Parler, raconter, papoter, quel plaisir ! Mais la médisance nous guette au tournant... Travailleur à « bien dire » plutôt que « médire », c'est faire une expérience spirituelle.

par Christophe Chaland, illustrations Fred Benaglia

Pourquoi tant de paroles mauvaises ?

« J'ai dit à ma collègue : "Untel ne comprend rien ! Il ne peut tout de même pas représenter le service à la réunion !" À l'instant, j'ai su que j'avais parlé trop vite. J'aurais dû dire : "Il ne connaît pas le dossier, il faut envoyer quelqu'un d'autre." » La conscience affinée de Régine, salariée dans un établissement financier, repère de la médisance dans la banalité apparente d'une parole lâchée au travail. La malveillance ordinaire peut prendre des formes considérablement plus nocives et elle concerne beaucoup de monde, semble-t-il. « Dire du mal occupe une bonne partie du temps dans l'entreprise, et les réseaux sociaux amplifient terriblement cette pratique », s'inquiète Yann, 47 ans, consultant en ressources humaines après avoir travaillé au sein de grands groupes industriels. Les milieux chrétiens, où l'on est censé « mettre une garde à sa bouche » (cf. Psaume 141), ne sont pas en reste.

Le pape François ne perd pas une occasion de dénoncer le fiel du commérage. En 2013, il confessait à des séminaristes : « Moi aussi, je suis tombé dedans. Je l'ai fait si souvent, si souvent ! Et j'ai honte ! »

Médire de quelqu'un consiste à répandre à son sujet une parole nuisible, à son insu, « avec un cœur malveillant », selon Matthew Mitchell, un auteur protestant américain (1). L'inverse – dire du bien – n'a rien de spontané. Car la bienveillance n'est pas naturelle, relève la psychanalyste Geneviève de Taisne, enseignante aux Facultés jesuites de Paris (Centre Sèvres) : « D'instinct, l'humain tend à se protéger, à se défendre, et donc à attaquer. La malveillance vient de la peur de l'autre, d'une certaine pauvreté intérieure. Mais mépriser l'autre, c'est projeter sur lui sa propre fermeture. Discréditer autrui signifie aussi tenir d'acquérir du crédit aux yeux d'un confident. » La bienveillance s'avère donc le fruit d'un travail mental et spirituel. Elle n'interdit pas la parole libre, voire critique, dès que l'on ne réduit pas une personne à ses actes.

On médit de moi. Que faire ?

« Voyez le récit de la tentation d'Ève, dans la Bible. Le mensonge du serpent à la femme – "Non, vous ne mourrez pas si vous mangez du fruit de l'arbre de vie !" (Gn 3) – fait de la parole une arme... diabolique », poursuit la psychanalyste. Et cela fait mal. Patrick (2), jeune retraité, s'est trouvé pris dans la poisse d'une rumeur malveillante dans sa nouvelle paroisse, à la campagne. « Nous avons d'abord été bien accueillis. Puis quelqu'un m'a prévenu qu'on disait que j'étais violent avec ma compagne. J'étais stupéfait ! J'ai pu remonter jusqu'à la personne d'où était parti ce mensonge, et je lui ai demandé de s'expliquer. Elle a refusé de m'entendre. J'ai déposé une main courante au commissariat de police, et j'ai prévenu que je porterais plainte pour diffamation privée en cas de récidive. Nous ne fréquentons plus la paroisse. Quel sens aurait le baiser de paix avant la communion ? » Geneviève de Taisne recommande de rencontrer l'accusateur en face, quand c'est possible, mais aussi, de s'interroger : qu'est-ce qui, dans mon comportement, peut avoir été à l'origine de cette rumeur ? Enfin, la psychanalyste conseille de tenir mentalement à distance de soi le mauvais bruit, comme un poison à éviter.

Complice, moi ?

Potins, commérages, cancans... La remarquable richesse du vocabulaire désignant la même réalité

• • •

Le goût de la vie



•••

dit l'attrait des ragots. D'où vient le pouvoir séducteur de ces paroles vagabondes autant que nauséabondes ? À les écouter, on risque d'en être pollué. « La médisance fait entrer dans le monde de ce qui est caché, interdit. Cela excite notre pulsion voyeuriste », analyse l'enseignante au Centre Sèvres. Comment ne pas entrer dans ce jeu ?

Cette année, le P. Dominique Barnérias, curé de Sartrouville (Yvelines), a choisi de proposer un parcours de Carême en trois étapes à ses paroissiens, pour passer de la médisance à la bienveillance.

Les participants, nombreux, échangent des recettes : « Il faut marquer la distance avec les propos entendus. Par exemple, demander au calomniateur : "Et cela vous arrive d'apprécier quelqu'un ?" » D'autres pratiquent la politique de la sourde oreille : les cancans glissent sur eux comme l'eau sur les plumes du canard. « Mon mari n'entend même pas quand des gens médisent. Il n'y prête aucune attention, mais moi, j'en suis blessée », constate Régine.

« En parlant mal d'autrui, on fait du tort à trois personnes : à celui dont on parle, à celui à qui on parle, et surtout, à celui qui parle », remarquait avec finesse saint

Basile de Césarée, un grand spirituel du IV^e siècle qui vivait dans l'actuelle Turquie. Nous voilà au cœur du problème.

« Je ne le ferai plus ! »

Les personnes qui ne disent jamais de mal d'autrui sont rares, mais leur compagnie fait du bien. Quiconque veut avancer dans la vie spirituelle est sensible à la puissance de la parole, à son prix. Avec le temps, Régine a pris conscience de la nécessité d'être vigilante : « J'ai une faiblesse dans l'usage de la parole. C'est un point d'entrée du mal, chez moi. Je parle de moins en moins. Je fuis les groupes où

l'on se plaît à raconter des potins. J'ai compris que c'était essentiel. »

Encore faut-il prendre conscience du mal que l'on fait. Saint Philippe Néri, un prêtre romain du XVI^e siècle, délicieusement fantaisiste, avait une méthode efficace. À une dame de la noblesse sujette au commérage, il avait imposé de parcourir la ville en plument une poule, puis de revenir sur ses pas et de ramasser les plumes. Une tâche impossible, et une leçon efficace ! À l'instant où la parole mauvaise est lâchée, le mal est fait, avait-elle dû comprendre. Le P. Dominique, lui, donne à méditer une parole de Jésus : « Ce qui sort de la bouche provient du cœur, et c'est cela qui rend l'homme impur. Car c'est du cœur que proviennent les pensées mauvaises. » (Matthieu 15, 18.) Il invite à discerner l'intention secrète à l'origine d'une parole médisante : « Est-elle dite pour le plaisir qu'elle me procure ? Ou bien ai-je l'intention d'enfermer autrui dans un jugement? »

Pour changer les relations au travail, Yann, le consultant, recommande de chercher à comprendre les contraintes de ceux que l'on a tendance à dénigrer et de cultiver un regard positif. Par exemple, en demandant à chacun de commencer une réunion en donnant une bonne nouvelle concernant son activité. Dans le secret du cœur, il s'appuie sur sa foi : « Si je suis tenté de dénigrer quelqu'un, j'essaie de me rappeler qu'il est lui aussi une créature de Dieu, aimée du même amour miséricordieux que moi. » ■

(1) Auteur de *Résister à la médisance*, Ed. CLC, 192 p. ; 11,90 €. Un livre pratique pour passer de la médisance à la parole juste.
(2) Le prénom a été changé.

Notre sélection de livres Spiritualité



« J'ai trois ans et demi et je vais enfin pouvoir manger à ma faim. » Le premier souvenir de Jean-Paul Béchu, créateur d'entreprises et Commissaire général des Scouts unitaires de France (2009-2013) donne le ton de son autobiographie. L'enfant abandonné, animé d'un puissant élan vital et soutenu par la foi en l'amour de Dieu, devient un homme portant quantité de fruits. C. C.

**UNE REVANCHE SUR LA VIE...
LE PARCOURS D'UN « BON À RIEN »,**
Jean-Paul Béchu, Éd. Artège, 232 p. ; 16,90 €.



Ces douze récits de voyages d'un prêtre suisse nous conduisent au Brésil, au Vietnam, au Congo, au Canada, au Mali, en Égypte... auprès de personnes ou de communautés engagées pour le Christ avec les pauvres. D'une plume alerte, l'auteur voit la Providence, annonce l'Évangile. La pauvreté, la violence n'étoffent pas l'ardeur à vivre. C. C.

SOUTANE AU VENT,
Joël Pralong, Éd. Cabédita, 128 p. ; 14,50 €.

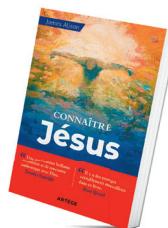
Le choix de notre libraire



Pierre Bovet,

à Annecy (Haute-Savoie), vous recommande :
CONNAÎTRE JÉSUS, de James Alison,
Éd. Artège, 228 p. ; 17,90 €.

La librairie La Procure d'Étincelles est un haut lieu culturel de la vieille ville. 3 rue J.-J. Rousseau
Tél. : 04 50 45 25 95
librairie.annecy@laprocure.com



« Enfin un livre qui parle d'incarnation, la vraie ! À partir du Christ, victime qui pardonne, Alison démontre avec génie que l'expérience pascale est au cœur de nos prédispositions neurologiques. Que l'on soit croyant ou pas, voici un ouvrage d'utilité publique car il traite du bon usage de soi en société, d'incarnation amoureuse. Le remède à la violence qui nous dévore consiste à opérer en nous un vrai changement de regard sur les autres. Nous sommes déjà génétiquement frères... Après la tolérance "marketing" vient la tolérance incarnée : les actes d'abord. »

VOS QUESTIONS À **MARCEL RUFO**, PÉDOPSYCHIATRE



« Je voudrais me réconcilier avec ma sœur... »

Depuis dix ans, nous recevons ma sœur et son mari à notre domicile un week-end tous les deux mois, pour leur permettre de voir notre frère handicapé qui vit dans un établissement proche de chez nous. J'ai expliqué à Chantal que nous ne pouvions plus les recevoir l'hiver, car chauffer leur chambre est très lourd financièrement. Elle l'a mal pris. Aussi je lui ai proposé de venir plus souvent au printemps, mais elle ne m'a pas répondu. Que dois-je faire ? » Michèle, Internet

VOTRE COURRIER montre bien combien il faut faire attention à ce que l'on dit. Interprétant mal vos propos, votre sœur a compris qu'elle et son mari n'étaient plus les bienvenus sous votre toit, Michèle. Vous devriez reprendre la discussion avec Chantal en admettant votre maladresse : « Tu as pu croire qu'il s'agissait d'une fin de non-recevoir de ma part. Pas du tout.

Je tiens à te voir, non seulement pour que tu puisses rencontrer notre frère, mais aussi pour le plaisir que j'ai de te retrouver à cette occasion. » La question du coût du chauffage n'est pas accessoire. Vous me dites que votre abonnement avec EDF vous impose des tarifs d'électricité beaucoup plus élevés certains jours de l'année. Mais il me semble que l'on a pris l'habitude de trop chauffer les maisons, en particulier les chambres. Sans doute gagnerions-nous à nous inspirer de nos parents ou grands-parents, adeptes des tenues chaudes, bouillottes et couettes supplémentaires. Pour convaincre votre sœur de votre profond désir de la revoir, montrez-lui votre bonne volonté : « Si tu crains trop le froid, c'est moi qui irai dormir dans cette chambre. Et toi, tu dormiras dans la mienne. Mon mari est d'accord. » À vous de convaincre celui-ci de l'intérêt de cette formule... y compris pour votre couple : vous vous tiendrez chaud. En tout cas, si vous faites cette proposition à votre sœur, c'est sûr, vous vous réconciliez ! Et vous maintiendrez ce beau lien fraternel autour de votre frère handicapé. ■

POUR Écrire à MARCEL RUFO



Pèlerin/Parlons-en, 18, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex  parlons-en@bayard-presse.com



LE PELERIN 18 rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex. Tél: 01 74 31 60 60, www.lepelerin.com Directeur de la publication : Pascal Ruffenach.

Les journalistes peuvent être joints sur Internet selon la procédure : prenom.nom@bayard-presse.com (sans majuscules ni accents). Directeur du Pèlerin : Jean-Marie Montel. Directeur de la rédaction : Samuel Lieven. Le Pèlerin fait partie du secteur « Société, Famille, Spiritualité » de Bayard dirigé par Jean-Marie Montel. Rédaction en chef : Marie-Yvonne Buss, Catherine Lalanne, François-Xavier Maigre. Directeur artistique-rédacteur en chef visuel : Marc Guillot. Secrétaire générale de la rédaction : Clotilde Berlencourt. LePelerin.com : Cécile Picco (chef de grande rubrique), Sabine Harroue. Secrétaire de rédaction : Pascale Kirstetter (chef de service), Éric Hahn, Josephine Mulon, Patricia Richet, Florence Villefranche. Myriam (chef de grande rubrique), Isabelle Vial (famille, santé, adjointe), Laurence Valentini (chef de grande rubrique), Pierre Wolf-Mandroux. Ont collaboré à ce numéro : Félicite de Maupœu, Alban de Montgny, Frédéric Niel (économie, grand reporter), Sophie Laurent (histoire). Secrétaire : Djamilia Hellal (assistante de rédaction), Claire Touzin. Documentation : Catherine Thauziers. Hors-série : Dominique Lang (secrétaire général de la rédaction). Directrice communication et partenariat/Opération : « Un patrimoine pour demain » : Béatrice Destresse. Relations lecteurs : Françoise Toutlemonde (responsable), Agnès Thépot (assistante), contacts page 6. Direction marketing éditeur et développement : Anne-Claire Marion, directrice ; Frédérique Brûlé, directrice commerciale ; Céline Arzes, chargée de production. Direction marketing diffusion et audience : Laure Beaunée, directrice ; Andréa Chhan, responsable abonnements ; Chantal Rampath, chargée de production. Responsable communication, événements lecteurs : Corinne Miguel. Direction des terrains catholiques : Pascale Maurin directrice ; Stéphanie Chauveau, chef des ventes. Vente au numéro : Marie-Pierre Tour, responsable de la vente au numéro. Pour les marchands de journaux et dépositaires : 0 800 293 687. Publicité : Sibylle Le Maire, directrice générale ; Fabienne Marquet, directrice générale adjointe ; Antoine Mayran De Chamiso, directeur conseil (01 74 31 69 18). Petites annonces : Dominique Hieaux, responsable Annonces classées (01 74 31 64 18). Contrôle de gestion : Elsa Frey. Fabrication : Charles Pedernana. Prépresse : Pascal Redoutey et Milan. Impression : Maury Imprimeur, 45330 Malesherbes, Sego (Aveyron).

Le Pèlerin est édité par Bayard Presse S. A. société anonyme à Directoire et Conseil de surveillance, au capital de 16 500 000 €. Actionnaires : Augustins de l'Assomption (93,7 % du capital) ; S. A. Saint-Loup. Association Notre-Dame de Salut. Directoire : Pascal Ruffenach (président et directeur de la publication), André Antoni, Alain Augé et Florence Guéry (directeurs généraux). Président du conseil de surveillance : Hubert Chicou. Commission paritaire : n°1123 C 84178, ISSN : 0764-4663. Dépôt légal à parution 0764-4663. Reproduction d'articles interdite sauf autorisation de la direction. BELGIQUE : Éditeur responsable : Laurence Festroets, administratrice déléguée. Bayard Presse Bénédict, rue de la Fusée 50, boîte 10, B 1130 Bruxelles. Tél. : 0800 90028 (de Belgique) ; 00 32 87 30 87 32 (de France) ou 800 29 195 (du Luxembourg). Web marché chrétien : www.bayardchristien.be. SUISSE : Edigroup SA 39 rue Peillonnex, 1225 Chêne-Bourg, Suisse. Tél. : 00 41 22 860 24 02. Mail : abobayard@edigroup.ch. Abonnement 1 an (50 numéros dont 2 doubles) France : 129 € ; UE/Dom-Tom : 135 € ; autres pays : 159 €. Relations abonnés Bayard - TSA 60007, 59714 Lille Cedex 9. Pour vous abonner : 0 825 825 81 (0,18 € la min). Conception graphique : Agence A noir. Illustrations portraits : Héloïse d'Almeida. Pictos : Eclairage public. Ce journal est composé avec les caractères Gilroy © MyFonts Inc, Benton Sans © Type Network, Chronicle © Hoeffer & Co & Media Sans © Productiontype.

Origine du papier : Suède.
Taux de fibres recyclées 0 %.
Origine des fibres : papier issu de forêts gérées durablement.

Impact sur l'eau : Petit 0,07 kg/T.





QUINTESENS

ET SI VOUS CHANGIEZ D'HUILE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ ?



Pour couvrir vos besoins nutritionnels après 50 ans, il est essentiel de varier les huiles et de les mélanger au quotidien.

L'huile Quintesens 50+, **mélange de 6 huiles complémentaires**, a été conçue avec des nutritionnistes pour combler vos carences en **Oméga-3, Vitamine E** et surtout **DHA**. Ces nutriments agissent en synergie sur la **régulation du cholestérol** et sur le **bon fonctionnement du cœur et de la mémoire**.



En cuisine, cette huile délicieusement fruitée remplacera votre huile habituelle pour une cuisine saine et savoureuse.

www.quintesens-bio.com - 04 13 57 03 92

Notre Terre à tous



Jean, 75 ans

Je suis sensible
à la beauté du monde.



Louna, 43 ans

Je ne veux pas
me compliquer la vie.



Paul, 29 ans

L'urgence climatique
m'inquiète.



Marie, 69 ans

Je prends enfin
du temps pour moi.

Et si... on réduisait le plastique dans la salle de bains ?

Shampooing, rasoirs... Le plastique envahit notre quotidien ! Cela produit beaucoup de déchets. Bonne nouvelle, on peut souvent s'en passer.

par Clotilde Berlencourt, illustrations Quentin Vijoux

Louna a sa routine. Elle utilise des Coton-Tige pour ombrer ses paupières et pour l'hygiène. Autant de bâtonnets non recyclables ! Et le soir, elle se démaquille avec des coton, emballés dans du film plastique. Ça l'embête un peu.

UN MOIS + TARD : Louna a trouvé des Coton-Tige à tige cartonnée et du coton bio dans son supermarché. Elle s'est aussi acheté un pinceau de maquillage. Elle a testé les cure-oreilles japonais, réutilisables à l'infini, mais les trouve trop rigides. Louna ne se sent pas prête à remplacer le coton démaquillant par une éponge cosmétique réutilisable (version modernisée des gants de toilette). Pourtant on en trouve partout (grands magasins, chaînes de beauté...).

Paul traque les produits jetables. Il a arrêté les rasoirs en plastique et s'est offert récemment un coupe-chou : écologique et économique, puisqu'il dure toute une vie, il est en plus très efficace ! Depuis quelques mois, il commande sur Internet un manche de brosse à dents avec des têtes rechargeables, qui sont recyclées par un organisme.

UN MOIS + TARD : Paul a réussi un nouveau défi : il fabrique son dentifrice maison (lire p. 72).

EN PRATIQUE

Pour acheter des produits durables ou trouver de bonnes recettes : Quelques sites : lamazuna.com, mademoisellebio.com, naturalia.fr, lulunature.com, ecolo-econo.org.

Des livres de recettes et de conseils : Zéro déchet, de Bea Johnson, Éd. Les Arènes, 400 p. ; 17 €. La famille (presque) zéro déchet, de Jérôme Pichon et Bénédicte Moret, Thierry Souccar Éditions, 256 p. ; 15 €.





Gaby, un ange qui passe

Parce que c'est bon de prendre un peu de hauteur.



Gaby nous rappelle que sortir de la « culture du déchet » constitue l'une des préoccupations majeures du pape François :

« Éviter l'usage de matière plastique et de papier, réduire la consommation d'eau, trier les déchets, cuisiner seulement ce que l'on pourra raisonnablement manger, traiter avec attention les autres êtres vivants (...), tout cela fait partie d'une créativité généreuse et digne, qui révèle le meilleur de l'être humain. »
(Encyclique Laudato Si', 2015).



Jean voit bien que ses poubelles débordent...

Il a depuis long-temps troqué les gels douche pour des savons, en général bien moins chers. Restait le shampooing. Jean a commandé sur Internet du shampooing solide, il en existe pour chaque type de cheveux. **UN MOIS + TARD :** Jean s'est habitué à son pain de shampooing qui ne moussait pas... Mais il aimeraient revenir à son shampooing classique, à condition que les fabricants proposent des flacons rechargeables ou consignés.

ÇA AVANCE

Une « mangeuse » de plastique

→ Des chercheurs américains et britanniques ont découvert une enzyme mutante qui décompose le polytéraphthalate d'éthylène (PET), plastique le plus communément utilisé. Alors que la décomposition naturelle des PET prend des siècles dans la nature, cette enzyme s'en chargerait en quelques jours. L'entreprise Carbios, basée près de Clermont-Ferrand (Puy-de-Dôme), a lancé un prototype en février 2019, capable de recycler 200 kilos de PET en seize heures.

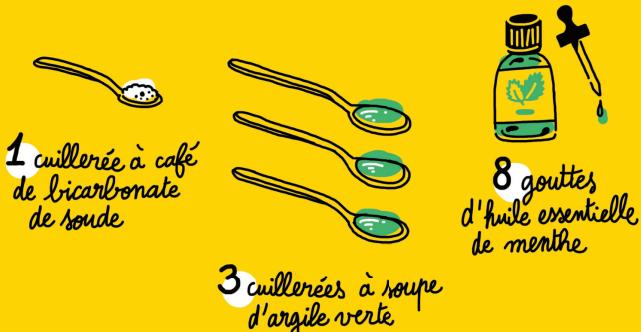
Page suivante, découvrez la recette du dentifrice maison.



Notre Terre à tous

LE GESTE

INGRÉDIENTS
pour 10g de produit



Je fabrique mon dentifrice en poudre...

- Dans un bol, versez vos 3 cuillerées à soupe d'argile verte (en pharmacie, magasin bio...) et la cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- Mélangez soigneusement, ajoutez les gouttes d'huile de menthe. → Mélangez à nouveau et versez dans un petit bocal en verre.
- Pour vous laver les dents, humidifiez votre brosse et prélevez un peu de poudre avec. Frottez. Rincez bien et égouttez votre brosse.
- **Notre avis :** Cette recette maison permet de ne pas utiliser de tubes de dentifrice, non recyclables. Et change du dentifrice « classique » : cette poudre ne mousse pas, n'est pas blanche et présente un petit goût salé. L'argile a de nombreuses vertus : elle purifie, désinfecte et adoucit.
- **Partageons nos astuces :** avez-vous envie de tester cette recette, en connaissez-vous d'autres ? Dites-le nous sur www.lepelerin.com.

... et j'économise



1€

1,60 € = prix moyen d'un tube de dentifrice en grande distribution.
0,50 € = prix de revient moyen de 10 g de dentifrice en poudre. Vous pouvez aussi commander des dentifrices solides ou en pastilles sur Internet. Plus chers à l'achat, ils durent plus longtemps.

Mon jardin m'a dit

Premier samedi de printemps

Moi qui ai un mal fou à sortir du lit dans la semaine, je piaffe d'impatience. C'est jour de plantation ! Depuis trois semaines, mon mari a eu la gentillesse de bêcher tout le fond de notre (grand) jardin et nous allons enfin pouvoir y installer une haie « champêtre ».

J'ai trouvé un pépiniériste super. Je suis arrivée avec mes croquis, deux photos de haies que j'aimais, la liste de ce que j'avais déjà... « Ah, bon, on va s'asseoir ! » Il a pris une grande feuille, un crayon et, petit à petit, « ma » haie a vu le jour. Nous avons beaucoup de chance, notre vaste jardin offre plein de possibilités. À l'automne dernier, nous avions planté une vingtaine de *misanthus*. J'aime leur mouvement dans le vent, et cela devient une haie très fournie avec le temps. Chaque printemps, il suffit de couper les tiges fanées qui feront un très bon paillage pour le potager. Nous voilà donc avec bêche, râteau, fumier, et – ô merveille – nos voisins nous proposent un mètre cube de compost odorant. Mes nouveaux pensionnaires vont aimer.

Samedi soir nous trouvons complètement « moulu » mais tout est planté. Enfin presque. Restera quelques vivaces à ajouter, des fleurs à semer et ensuite... Patience, patience. C'est probablement la première chose que le jardinage nous apprend. Oui, la patience constitue bel et bien une vertu de jardinier ! **Odile Cousin**

Nos trois chroniqueurs vous invitent à tour de rôle dans leur jardin.



Odile
62 ans.
Jardin familial de 4 500 m² à Bécon-les-Granits (Maine-et-Loire).



Frère Jean, 72 ans,
moine orthodoxe.
Jardin monastique de 750 m², à Saint-Julien-des-Points (Lozère).



Clémence,
27 ans. Parcille de 2 m² dans un jardin partagé à Paris (14^e).



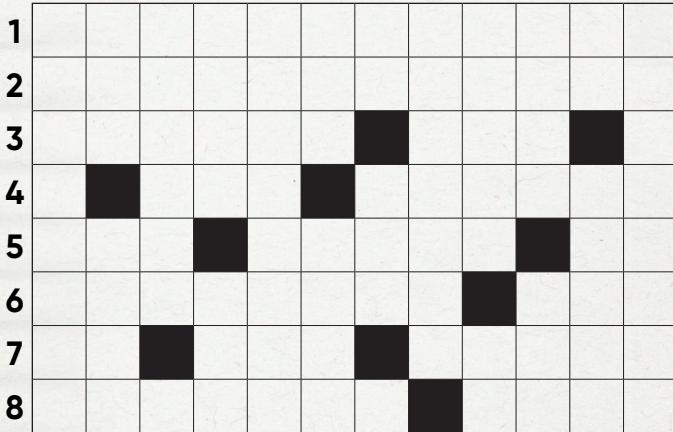
On n'est pas rendu !



© SCÉNARIO : DOMINIQUE LANG. DESSIN : BLOTOUFOU.

MOTS CROISÉS

A B C D E F G H I J K L



HORizontalement : 1. Privé de sa nouvelle nationalité. 2. Elles peuvent mener jusqu'à la décharge. 3. Fer tranchant. Poudre à raser. 4. Réseau rapide. Poisson ailé. 5. Terme de jeu. Pierre fine. Partir et revenir. 6. Son alimentation est variée. Haut les mains ! 7. Héros théâtral. Médecin spécialisé. Ville allemande. 8. Manquer d'agrément. Carapace d'oursin.

Verticalement : A. Dispositif de cryptage. B. Devoir scolaire. Suivi des yeux. C. élevé, éduqué. D. Pilier de coin. Il ne quitte pas son chef. E. Provinces viticoles. F. Bœuf à l'ancienne. Fait la peau. G. Feu divin. Score au golf. H. Nantie d'un chariot. I. Pièce de trousseau. Quand le patron est pris de court... J. Lettre grecque. Se mouille. K. C'est de l'étain. Négligés. L. Attendant avec confiance.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Des baptisés de plusieurs tonnes !

En se rendant à la messe à Notre-Dame de Paris, chaque dimanche, les fidèles sont accueillis par Marie, Benoît-Joseph, Denis et Anne-Geneviève. Non, il ne s'agit pas de paroissiens dévoués, mais de quelques-unes des cloches de la cathédrale ! Lors de leur installation, les cloches de nos églises sont en effet « baptisées » : on les asperge d'eau bénite, on leur donne un parrain et une marraine et on leur attribue un nom.

Cette coutume très ancienne remonterait au VI^e siècle.

Elle a été officiellement approuvée par le pape Jean XIII en 968. Depuis le concile Vatican II, pour éviter les malentendus, on préfère parler de « bénédiction des cloches » plutôt que de baptême. Toujours est-il que leur mission principale n'a pas changé : inviter les croyants à se rassembler pour prier. ■

Xavier Lecœur

Le petit Pèlerin

Jeux, cuisine et petits savoirs de 7 à 107 ans

Jeux, cuisine et petits savoirs de 7 à 107 ans

MOTS FLECHÉS

| PLANTE OLÉAGINEUSE | DÉPÉRISSENT : S... | NOTE DANS LA GAMME | ÉPOUSE D'OSIRIS | ACCESSOIRE POUR ÉGOUTTER DES BOUTEILLES | INVENTA VIBRATIONS QUI SE PROPAGENT | ENTRAVER NATURALISTE QUI MARCHAIT DANS LE DESERT |
|--|---|-----------------------------------|-------------------------|---|-------------------------------------|--|
| VOIES DE MARCHEURS | ON LA DÉCOUVRÉ EN MARCHANT | CONGÉNITAL | GRAND SOLEIL | MARCHE EST UN MOYEN DE L'ENTRETIEN | | |
| SALUBRE | | À PRENDRE EN BOL DURANT LA MARCHÉ | | ÉCUMA | TUBE DE LUMIÈRE | |
| ON LES UTILISE POUR LA MARCHE NORDIQUE | | PERSONNE CÉLÈBRE | | | COURT COURS | |
| BÉTES DE SOMME | | | DANSE CATALANE | | | COULEUR À ÉCLATS |
| GÉNITRICE | | | BOSSE FORT | ON Y TRaverse LA RIVIÈRE | | ÉPUISAS PEU À PEU |
| | | BAQUET DE MAÇON | | LES RANDONNEURS L'EMPRUNTIENT | PARTIE MÉRIDIONALE D'UN PAYS | CÉLÉBRATION DU CULTE CATHOLIQUE |
| ON Y JOUE AVEC DES PIERRES | FRANCHIRAS LE PAS | ÉCRIT À LA MACHINE | | | MARCHE, C'EST LUTTER CONTRE ELLE | SITE NATUREL DONT ON PROFITE EN MARCHANT |
| | POSSESSIF | | | | CASSE LE MORAL | |
| MESURE CHINOISE | CHAMPIGNON | L'ASTRE DU JOUR S'YLÈVE | | | ÉVALUAS | |
| ATTAQUÉE PAR LES TEIGNES | | | | | PARTIE DE DERRIÈRE | VILLE SOUS LES EAUX |
| | | | | | | ANCIEN NOM DE LA THAÏLANDE |
| TIGE FILETÉE | | ATTRIBUT DU CHEVALIER BAYARD | | | | |
| BONNE FORME PHYSIQUE | | | | | | |
| | | C'EST LE HIC | EST EN OBSERVATION | APPORTA UNE CONTESTATION | | INDIQUE UN LIEU |
| | | VIRTUOSE | | | | |
| ACCESOIRE DE JEU | EMJAMBÉE DURANT LA MARCHÉ | | CONTENU DE SOUPÈRE | | | |
| ASSAINIES | GREFFAT | | PERSONNAGE BIBLIQUE | | | |
| | | | CONJONCTION | | FIN DE PRIÈRE | |
| | | | OLIFANT | | AUROCHS | |
| LIEU DE TRAVAIL DU COUVREUR | VOYAGE AVEC UN... DANS LES CÉVENNES (STEVENSON) | ELLE EN AMÉLIORE LE RYTHME | | | | |
| | CEINTURE | SEREIN | | | | |
| | | PRÉNOM FÉMININ | JOYEUX PARTICIPE | | | |
| | | NOTE | PRIS EN LEVANT LE COUDE | | | |
| VENDRE À PRIX TRÈS BAS | | | FIN DE PARCOURS | | | |
| HOMME QUI MARCHÉ | | | ELLE INSPIRE LE POÈTE | | | |
| | | | | | | |



SOLUTION DU N°7114

A crossword puzzle grid with the following words filled in:

- Across:
CANTON
SABOTAGE
PINVICE
ETAI
PRINCESSE
RAIL
OPN
OSAT
BLES
EM
USITES
NET
ANAR
EIRE
CHRETIEN
RER
RUS
- Down:
LTD
CANONISE
VOEUR
AFUT
ARDU
ARA
HABIT
OPEN
UNAUS
EURE
DVS
LAIR
LEON
GOTA
REIMS
ENNIES
PRETRE
FEES

MOTS CODÉS

| P ¹ | A ² | V ³ | E ⁴ | R ⁵ | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 12 | | 4 | | 2 | 4 | | 5 | | 6 | 26 | | 12 | | 22 | | 25 | | 22 | | |
| 1 | 13 | 16 | 8 | 11 | 15 | 2 | 12 | 5 | 4 | | 17 | 21 | 17 | 9 | 4 | | 17 | 12 | 15 | 12 | 4 |
| 2 | | 21 | | 24 | | 4 | | 22 | | 19 | | 19 | | 8 | | 19 | | 7 | | 9 | |
| 2 | 5 | 6 | 4 | 20 | 19 | 15 | 9 | | P ¹ | A ² | V ³ | E ⁴ | R ⁵ | | 14 | 4 | 7 | 7 | 15 | 4 | 11 |
| | | 22 | | | | 18 | | 6 | | 4 | | 24 | | | | 6 | | | | | 15 |
| 4 | 7 | 7 | 2 | 8 | 4 | | 19 | 9 | 15 | 5 | | 20 | 19 | 15 | 21 | | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| | 2 | | | | 3 | | | 13 | | 26 | | 15 | | 4 | | | | 2 | | | |
| 4 | 3 | 15 | 8 | 12 | 15 | 17 | 9 | | 13 | 25 | 15 | 9 | 24 | | 1 | 6 | 2 | 9 | 8 | 11 | 2 |
| | 4 | | 4 | | 18 | | 2 | | 2 | | 4 | | 9 | | 11 | | 3 | | 11 | | 8 |
| 7 | 6 | 17 | 19 | 21 | 4 | | 10 | 19 | 24 | 4 | 5 | | 17 | 23 | 16 | 18 | 2 | 12 | 15 | 17 | 9 |
| | 2 | | 23 | | 5 | | 2 | | 4 | | 4 | | 9 | | 5 | | 6 | | 13 | | 4 |

RECETTE



Tarte jambon, bacon, parmesan

PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 15 MINUTES

POUR 4 PERSONNES : ■ 1 pâte brisée à précuire.

BÉCHAMEL : ■ 35 g de beurre ■ 35 g de farine

■ 35 cl de lait ■ 50 g de gruyère râpé ■ Sel, poivre.

GARNITURE : ■ 25 g de parmesan ■ 150 g de jambon de Paris ■ 50 g de jambon de Bayonne ■ 20 g de bacon.

1 Coupez le parmesan en tranches fines. Passez les tranches de bacon 5 min sous le gril du four chaud, puis celles de parmesan 3 min. Elles doivent être à peine grillées.

2 Préparez une béchamel. Mélangez sur feu doux la farine et le beurre jusqu'à ce qu'ils brunissent légèrement. Ajoutez le lait. Une fois le mélange épaissi, ajoutez hors du feu le gruyère râpé, assaisonnez de sel et de poivre. Laissez refroidir puis mélangez avec une tranche de jambon de Paris taillée en dés.

3 Répartissez la béchamel au jambon sur le fond de tarte. Coupez les tranches des deux jambons en trois et enroulez chaque morceau autour de l'index pour obtenir un cône à planter dans la béchamel. Enfournez 10 min. Servez aussitôt, orné des tranches de bacon et de parmesan grillées.



Recette extraite
de Quiches & tartes,
Éd. Marabout, 192 p. ; 4,95 €.

Le petit Pèlerin

Jeux, cuisine et petits savoirs de 7 à 107 ans

LES SAINTS DE LA SEMAINE

JEU 11
Saint Stanislas
(1030-1079), évêque de Cracovie, martyr.

VEN. 12
Saint Joseph Moscati
(1880-1927), médecin italien.

SAM. 13
Bienheureuse Ida
(vers 1040-1113), mère de Godefroy de Bouillon.

DIM. 14
Saint Maxime
(III^e s.) soldat, martyr.



LUN. 15
Bienheureux César de Bus
(1544-1607), fondateur de congrégation.

MAR. 16
Saint Benoît-Joseph Labre
(1748-1783), pèlerin, mendiant.

MER. 17
Sainte Kateri Tekakwitha
(1656-1680), première sainte amérindienne.



© GRAIN DE SOLEIL, DOROTHÉE DUNIZ

Saint Maxime

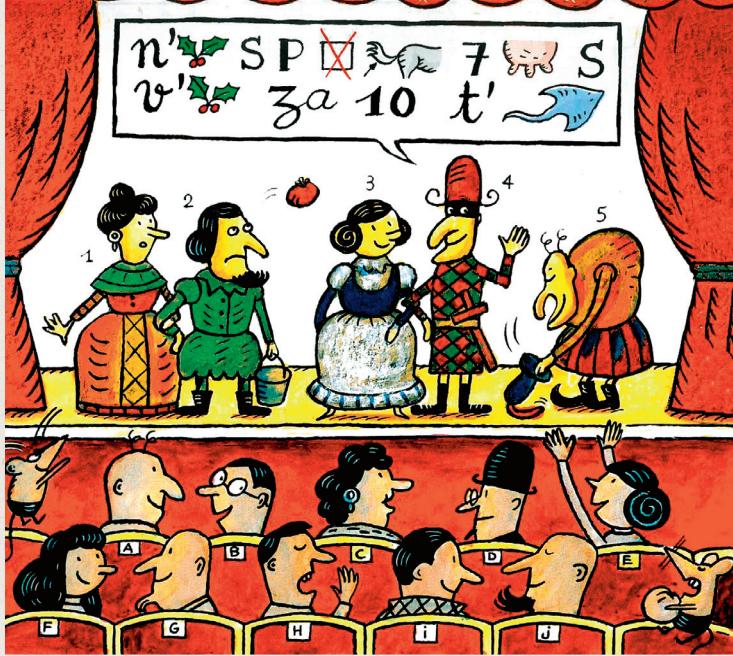
La foi chrétienne, vécue de façon authentique, est souvent contagieuse, comme nous le prouve l'histoire de saint Maxime rapportée par la tradition. Ce fonctionnaire païen, attaché au préfet de Rome, fut converti au christianisme par l'attitude héroïque de deux frères, Valérien et Tiburce, eux-mêmes ayant découvert le Christ grâce à l'exemple de sainte Cécile ! Ayant appris

sa conversion, le préfet de Rome condamna Maxime à être battu à mort. Il fut enterré avec Valérien et Tiburce - décapités un peu plus tôt - dans les catacombes de Prétextat, sur la célèbre voie Appienne. Leur martyre aurait eu lieu vers l'an 260. Unis dans la foi comme dans la mort, saint Maxime, saint Valérien et saint Tiburce sont vénérés ensemble, au moins depuis le V^e siècle. ■ X. L.

JEU D'ENFANT

Au théâtre

1/ Lors du salut, Arlequin s'adresse aux spectateurs. Déchiffrez son message. 2/ Chaque comédien a un point commun avec un spectateur. Reformez les paires.



SUDOKU

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|---|---|--|---|
| | | | 8 | 9 | | | 2 | | |
| 8 | | | | | | | 9 | | 4 |
| | | | 9 | 3 | 6 | | | | |
| | | | 7 | 4 | 3 | 2 | | | |
| 3 | | | | 9 | 7 | | | | 1 |
| | | | 2 | 1 | 3 | | 8 | | |
| | | | | 5 | 9 | 6 | | | |
| 1 | | | 2 | | | | | | 9 |
| | | | 4 | 6 | 2 | | | | |

SOLUTIONS DU N° 7114

MOTS CROISÉS

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| U | T | I | L | I | S | A | T | E | U | R | S |
| S | U | R | A | L | I | M | E | N | T | F | |
| | R | E | M | E | N | T | E | E | T | | |
| I | T | E | E | M | E | T | E | E | | | |
| N | N | A | P | R | E | R | N | E | | | |
| E | V | E | I | E | L | L | I | I | | | |
| R | E | M | I | E | A | D | N | N | | | |
| A | L | I | E | N | A | P | R | E | | | |
| I | E | N | A | P | R | E | T | E | | | |
| O | N | S | I | T | E | S | T | E | | | |

SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 7 | 6 | 2 | 8 | 1 | 4 | 9 |
| 2 | 4 | 8 | 1 | 5 | 9 | 7 | 3 | 6 |
| 1 | 6 | 9 | 4 | 3 | 7 | 5 | 2 | 8 |
| 7 | 2 | 4 | 8 | 9 | 6 | 3 | 5 | 1 |
| 3 | 1 | 6 | 5 | 7 | 4 | 9 | 8 | 2 |
| 8 | 9 | 5 | 2 | 1 | 3 | 6 | 7 | 4 |
| 4 | 8 | 3 | 9 | 6 | 5 | 2 | 1 | 7 |
| 6 | 5 | 2 | 7 | 8 | 1 | 4 | 9 | 3 |
| 9 | 7 | 1 | 3 | 4 | 2 | 8 | 6 | 5 |

MOTS CODÉS

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| R ¹ | I ² | M ³ | E ⁴ | S ⁵ | N ⁶ | T ⁷ | F ⁸ | L ⁹ | C ¹⁰ | A ¹¹ | X ¹² | O ¹³ |
| J ¹⁴ | G ¹⁵ | U ¹⁶ | Q ¹⁷ | K ¹⁸ | V ¹⁹ | B ²⁰ | Z ²¹ | Y ²² | P ²³ | D ²⁴ | G ²⁵ | W ²⁶ |

Solutions : 1- Nous espérons que cette pièce vous a distrait !
2- J (bouche d'oreille), 3- E (coiffure), 4- I (barbe), 5- A (cheveux).

Éric Berger « Tanguy conserve son mystère »



Le prénom de son personnage est passé dans le langage courant. Rencontre avec l'acteur qui se cache derrière Tanguy, de retour, dix-huit ans plus tard, chez ses parents... et sur les écrans.

Propos recueillis par **Pierre-Olivier Boiton**

À qui va votre première pensée du matin ? À l'inventeur des lunettes. Sans elles, impossible de sortir de mon lit.

La madeleine de Proust de votre enfance ? *L'été indien*, de Joe Dassin. Ce tube de 1976 me transporte dans la maison familiale de mon enfance, dans la Loire.

Votre péché mignon ? Les sucreries, hélas ! Mais je n'ai pas l'impression que Tanguy, mon personnage, en soit amateur.

Ce que vous aimerez changer en vous ? Mes orteils. J'ai toujours fait un complexe par rapport à mes pieds : je mesure 1,89 m mais je chausse à peine du 42.

Votre devise ? « Aussi fin soit-il, le cheveu aussi a une ombre » : c'est un proverbe du premier *Tanguy*.

L'idée que même les plus petites choses ont leur importance me plaît beaucoup.

Un geste d'accueil qui vous touche ? Sourire, blaguer. Fonder une relation sur la drôlerie me rassure, me détend et me touche.

Aimeriez-vous rencontrer le personnage de Tanguy ? J'ai l'impression de l'avoir déjà un peu rencontré, même si je n'en détiens pas toutes les clés. Pourquoi veut-il à ce point rester chez ses parents ? Je laisse chaque spectateur face à ce mystère.

SON ACTU Dans *Tanguy, le retour*, il regagne encore le bercail familial, après une expatriation malheureuse en Chine. Au grand dam de ses parents, Édith (Sabine Azéma) et Paul (André Dussollier)... Actuellement en salles.

Un lieu pour se ressourcer ?

Une bibliothèque ou une forêt. Pour moi, c'est la même chose.

L'arbre ou la fleur qui vous inspire ?

Le mimosa, pour sa fabuleuse odeur et pour ses petites billes jaunes qui manifestent quelque chose de joyeux.

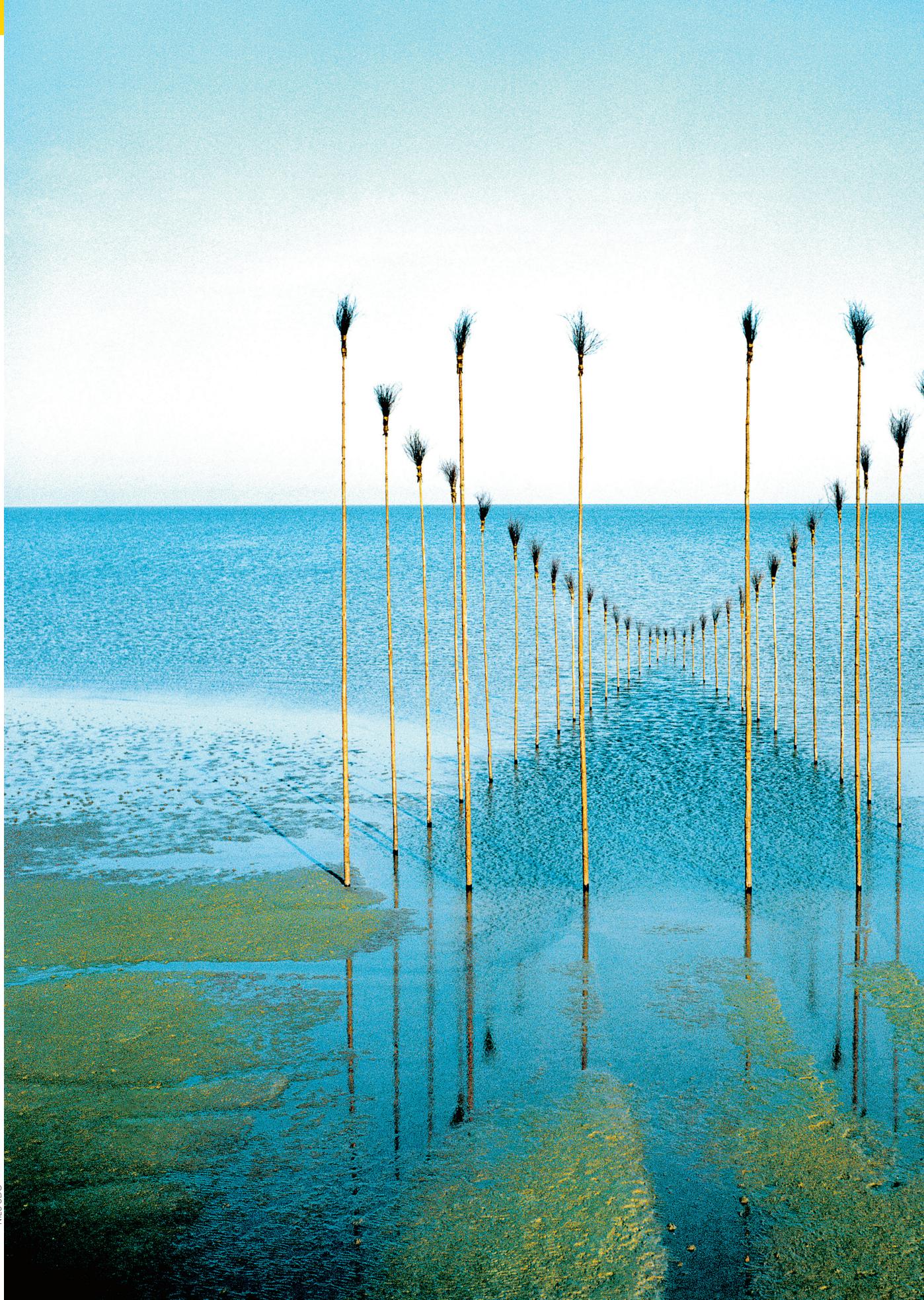
Pour vous, Jésus, c'est... ?

Quelqu'un auquel j'ai beaucoup cru, notamment au théâtre à l'aumônerie de mon lycée. J'ai gardé un sentiment mystique – je crois que la vie est sacrée et son origine mystérieuse – mais cette vision très incarnée de la religion ne me correspond plus.

Par contre, la Bible reste à mes yeux passionnante et produit de très belles images. Comme le rire de Sara, en apprenant qu'elle va enfanter malgré son grand âge.

Le pape François vous accorde une audience. Quel sujet abordez-vous ?

Je lui dirais : « Être vêtu de blanc, c'est chouette, ça va avec tout, mais ça n'est pas un peu lassant, à la fin ? » Plus sérieusement, j'aimerais discuter théologie avec lui parce que je pense qu'il en a sous le pied... ■





NILS-UDO,
(né en 1937).
MAISON D'EAU.
TRONCS D'ÉPICÉA,
BRANCHES DE
BOULEAUX, OSIERS.
Mer du Nord,
Allemagne, 1982.
Pigment Print
150 x 150 cm.

À VOIR au sein de l'exposition « Nils-Udo », au Centre d'art contemporain de la Matmut, Saint-Pierre-de-Varengeville (Seine-Maritime), jusqu'au 30 juin 2019.

Dans l'atelier du photographe

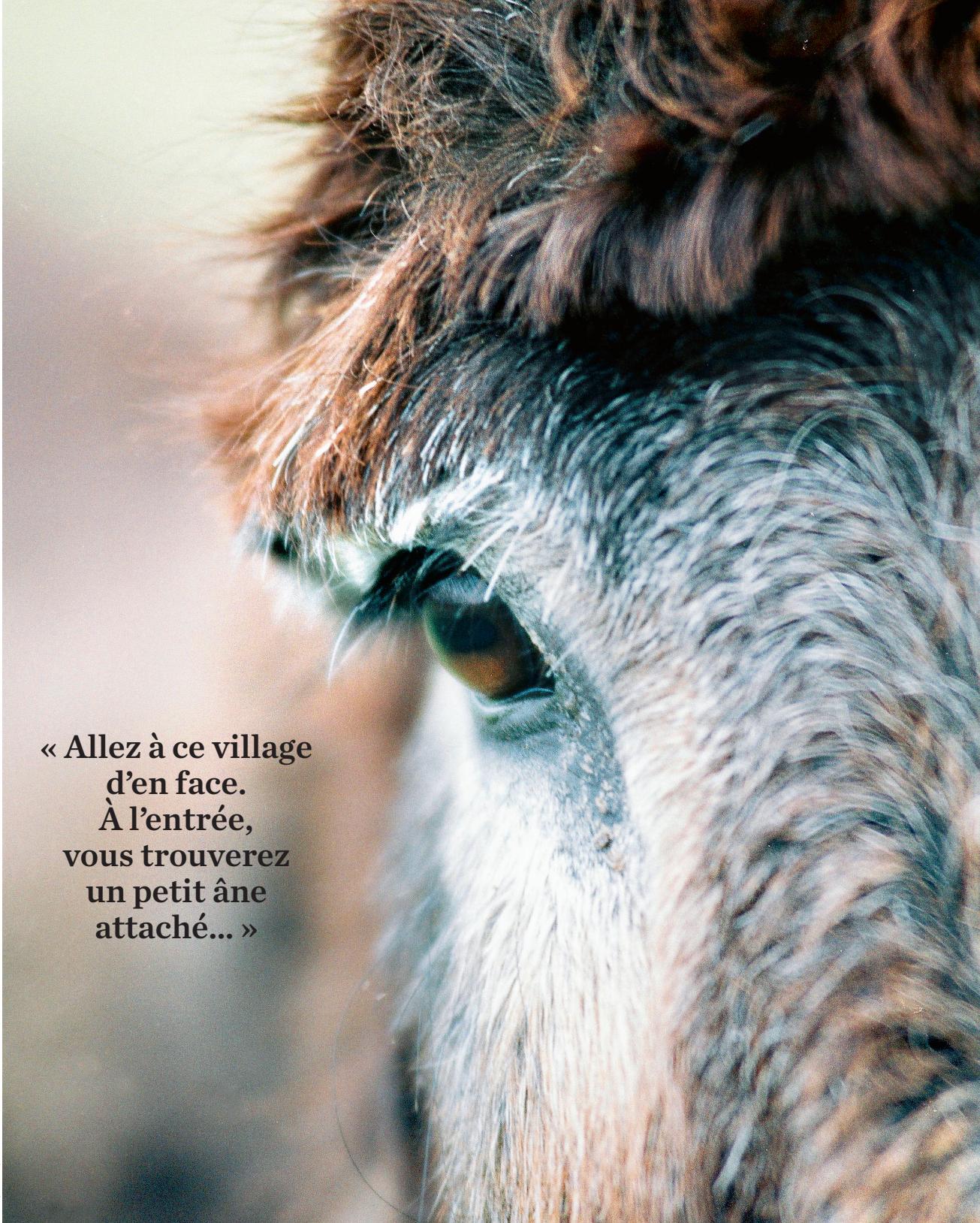
C'EST PEU DIRE que cette marine d'un nouveau genre nous dépayse : totalement naturelle, car faite de lumière, du frisson de l'eau sous le vent, du bois des piquets ; et tout entière artifice par sa géométrie rigoureuse, sa symétrie, l'incongruité même de l'« édifice » ! Nils-Udo est un magicien : il nous fait voir autrement la nature, en y disposant à son gré toutes sortes d'éléments qu'il lui emprunte, branches, roches, flaques, fleurs, feuilles... Puis il

**Nils-Udo est
un magicien :
il nous fait voir
autrement la nature.**

photographie l'éphémère création avant qu'elle ne se désagrège. La photo devient alors elle-même l'œuvre d'art. Sur ce rivage de la mer du Nord, il a planté 37 troncs d'épicéas qu'il a empanachés de branches de bouleaux liées d'osiers. Pieds dans la vase et tête dressée vers le ciel (figure de notre sort ici-bas ?), sa « maison d'eau » aura résisté toute une saison aux marées, changeant au rythme des heures, avant de périr sous l'assaut des vents et de la glace. Ici, à marée montante, le reflet des troncs sur la grève semble doubler leur hauteur ! Les plus grands mesurent dix mètres, puis leur taille va décroissant ; cela crée une perspective en trompe-l'œil qui oriente le regard vers l'immensité de l'horizon, une sorte de « rampe de lancement » de l'âme vers l'infini qui la dépasse. Cet infini qui « seul est assez grand pour l'homme », ainsi que le proclama un jour le dominicain Henri Lacordaire sous d'autres colonnes, celles de Notre-Dame de Paris, érigées comme ces fûts graciles pour unir la terre et le ciel. ■

Monique Scherrer

Vivre la parole biblique



« Allez à ce village
d'en face.
À l'entrée,
vous trouverez
un petit âne
attaché... »



ÉVANGILE DU DIMANCHE DES RAMEAUX (14 AVRIL)

EN CE TEMPS-LÀ, Jésus partit en avant pour monter à Jérusalem. Lorsqu'il approcha de Bethphagé et de Béthanie, près de l'endroit appelé mont des Oliviers, il envoya deux de ses disciples, en disant : « Allez à ce village d'en face. À l'entrée, vous trouverez un petit âne attaché, sur lequel personne ne s'est encore assis. **Détachez-le et amenez-le.** Si l'on vous demande : "Pourquoi le détachez-vous ?" vous répondrez : "Parce que le Seigneur en a besoin." » **Les envoyés partirent** et trouvèrent tout comme Jésus leur avait dit. Alors qu'ils détachaient le petit âne, ses maîtres leur demandèrent : « Pourquoi détachez-vous l'âne ? » Ils répondirent : « Parce que le Seigneur en a besoin. » Ils amenèrent l'âne auprès de Jésus, jetèrent leurs manteaux dessus, et y firent monter Jésus. À mesure que Jésus avançait, les gens étendaient leurs manteaux sur le chemin. Alors que déjà Jésus approchait de la descente du mont des Oliviers, toute la foule des disciples, remplie de joie, **se mit à louer Dieu** à pleine voix pour tous les miracles qu'ils avaient vus, et ils disaient : « Béni soit celui qui vient, le Roi, au nom du Seigneur. Paix dans le ciel et gloire au plus haut des cieux ! » Quelques pharisiens, qui se trouvaient dans la foule, dirent à Jésus : « Maître, réprimande tes disciples ! » Mais il prit la parole en disant : « Je vous le dis : si eux se taisent, les pierres crieront. »

*Lecture de l'Évangile selon saint Luc,
chapitre 19, versets 28 à 40.*

Autres lectures de ce dimanche :

1^{re} lecture : Isaïe chap. 5, versets 4 à 7. Psalme 21 (22).

2^{re} lecture : Lettre de saint Paul apôtre aux Philippiens, chap. 2, versets 6 à 11. Et l'évangile de la Passion selon saint Luc (du verset 14 du chap. 22 au verset 56 du chap. 23).

Reconnu

Voilà donc la « grande » semaine qui mène à Pâques. Mais que peut-elle bien avoir de « sainte », alors que, jour après jour, les textes nous détaillent les maltraitances des prophètes d'antan et les sombres heures de la condamnation et de la mort de Jésus ? Peut-être par la manière dont elle témoigne d'un chemin de sainteté inattendu et d'un visage déroutant de Dieu lui-même. « Reconnu homme à son aspect, le Christ s'est abaissé » (Ph 2, 7-8), murmure saint Paul, le souffle coupé. Des rameaux à la main, nous cherchons nous aussi ce visage-là.

3 pistes de vie

AMENER un petit d'âne au Christ. Drôle de mission et pourtant belle audace ! Luc précise d'ailleurs que « personne ne s'est encore assis » sur cette monture. Dans la Création, ces humbles

créatures nous aident à accueillir la beauté du Roi qui vient. Peut-être que moi qui me sens si souvent « tête de mule », je comprends que j'ai donc aussi une chance de « porter » en moi le Christ ?

RÉPONDRE quand je me sens appelé, au nom du Christ ? L'exercice peut paraître réservé aux grands missionnaires ou aux courageux évangélisateurs. Pourtant, ici, c'est au service que nous

sommes appelés. Préparer le chemin du Christ, à la manière d'un Jean-Baptiste. Me dépouiller de mon « manteau », de ce qui me rassure, pour le laisser, Lui, revêtir ma vie.

LOUER à pleine voix le Seigneur ! Voilà un bien bel et rare exercice, alors que bien peu osent parler ou chanter en public. Pourtant, les bergers à la crèche ont osé chanter avec les anges. Et la foule

des pèlerins de Jérusalem se laisse bien envahir par la joie. Un chant spontané où, du cœur à la bouche, la parole jaillit, comme un grand bonheur à partager.

La communauté paroissiale de Notre-Dame-des-Anges, à Paris, accueille vos intentions de prière et les porte dans sa messe dominicale.

Pour confier votre intention, écrivez à :
notredamedesanges1@gmail.com ou par courrier :
Notre-Dame-des-Anges
102 bis, rue de Vaugirard 75006 Paris.

Pour préparer votre célébration du dimanche suivant, téléchargez cette page en avant-première, **dès le lundi**, sur lepelestin.com (rubrique spiritualité, « textes du Dimanche ».)



« Mon mari, cet inconnu »

Par **Anne-Marie**, agricultrice, 77 ans. Recueilli par **Dominique Lang**. Illustration **Sabine Allard**

MON MARI ET MOI avons des goûts différents. Et bien peu de points communs. De fait, en dehors de nos quatre magnifiques enfants, nous n'avons pas réussi de grandes choses ensemble. Quant à nos décisions, la plupart du temps, elles allaient à l'encontre l'une de l'autre. Je crois même que mon mari ne m'a jamais dit : « Je t'aime. » J'ai longtemps eu l'impression, désagréable, que nous vivions « juxtaposés ». De quoi me faire douter du sens même de notre engagement. Cela ne pouvait plus durer : après le départ des enfants, j'envisageais sérieusement une séparation. Je demandais au Seigneur de m'aider à voir clair dans cette décision. C'était il y a vingt-cinq ans.

Un jour, mon mari, qui est agriculteur, s'est trouvé seul à travailler dans un champ, en bordure d'une route passante. Le travail agricole étant répétitif, mon mari aime se remémorer, dans ces moments-là, des tirades d'auteurs classiques apprises par cœur. Ce jour-là, son attention s'est portée sur *Cyrano de Bergerac*. Mais au fait, qui sont déjà les personnages principaux de la pièce d'Edmond Rostand ? Ah, oui, il y a le jeune prétendant, Christian de Neuvillette, le cuisinier-poète Ragueneau, et le comte de Guiche. Mais la femme secrètement aimée par Cyrano, comment s'appelle-t-elle déjà ? Impossible, pour lui, de s'en souvenir. Pour soulager son dos, mon mari s'est relevé un instant, posant ses mains

sur ses reins douloureux. Sur la route, il voit un poids lourd s'avancer lentement. Et que lit-il sur sa bâche, écrit en lettres immenses ? « Roxane » ! Le prénom qu'il cherchait. Étonnante coïncidence ! En rentrant à la maison, mon mari, si silencieux d'habitude, m'a immédiatement raconté cet épisode amusant. Or, ce jour-là, j'avais pris la décision de le quitter. Une interrogation nouvelle a jailli dans mon esprit : et si mon mari m'aimait, mais sans pouvoir me le dire ? Et si mon mari, comme Cyrano, était l'un de ces amants silencieux, complexés et pudiques ? La manière dont le Seigneur, à travers ces petits signes inattendus, me l'a fait réaliser m'a profondément apaisée. Tout ne s'est pas résolu d'un coup pour autant. Mais j'ai compris alors que je pouvais dépasser mes frustrations. Mieux, cette épreuve m'offrait une occasion de devenir meilleure. Le temps a passé. Nous venons de fêter nos cinquante-six ans de mariage. ■

VOUS AUSSI, RACONTEZ-NOUS UN MOMENT FORT DE VOTRE VIE QUI VOUS A ENRICHIE SUR LE PLAN SPIRITUEL



Témoignage,
Le Pèlerin,
18 rue Barbès,
92128 Montrouge
Cedex



lepelerin@bayard-
presse.com



Le vendredi
entre 10 heures
et 12 heures
au 01 74 31 65 01.

Le 12/13 et le 19/20

L'info régionale, 1^{ère} sur l'info de proximité

3



à (re)voir sur
france•tv

Viniphile

Millesime 2017 le millésime rare et précieux !

Découvrez ce Château Bellevue Guignard 2017, un magnifique Bordeaux, recommandé par notre œnologue expert et mis en bouteille au Château.

Château BELLEVUE GUIGNARD

L'appréciation de notre œnologue expert :

ŒIL : belle robe rubis, soutenu.

NEZ : complexe, le nez est fin et élégant. Il révèle de jolis arômes de petits fruits rouges confits ainsi que des notes florales légèrement épicees.

BOUCHE : il présente une bouche équilibrée, toute en finesse et propose à la dégustation une fine acidité soulignant sa structure tannique. En fin de bouche, il dévoile une belle longueur aromatique accompagnée par beaucoup de douceur.

EXCELLENT SUR : des endives farcies aux poires et au Roquefort, une tarte aux poireaux, du poulet à la crème, un bœuf aux carottes, une matelote d'anguilles, des fromages ou encore une tarte aux fruits rouges.

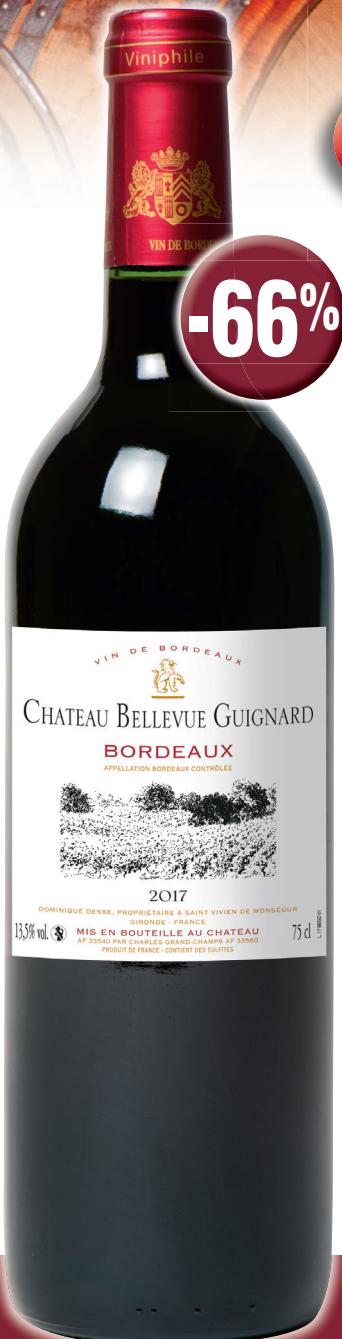
Dégustation 12 à 13° - Degré : 13,5%
A boire dès à présent ou d'ici 3 ans

Profitez de votre offre sur www.viniphile.fr

(paiement sécurisé)



Indiquez votre code avantage :
W1560



**OFFRE
DÉCOUVERTE** **2€99**
au lieu de ~~8€90~~

à saisir avant le 11 mai 2019 !

Votre Grand VIN de BORDEAUX AOC

2€99 seulement LA BOUTEILLE
pour 24 bouteilles achetées



au lieu de ~~8€90~~ soit **71€76** seulement les 24

ou

3€99 seulement LA BOUTEILLE
pour 12 bouteilles achetées



au lieu de ~~8€90~~ soit **47€88** seulement les 12

+

0€ LIVRAISON GRATUITE
pour toute commande
Économisez ~~12€90~~

GARANTIE SATISFAIT OU REMBOURSÉ

COMMANDES PAR TÉLÉPHONE

7j/7 de 8h à 20h

0 892 680 432 Service 0,40 € / min + prix appel

Viniphile Bon de commande : à retourner avec votre règlement à Viniphile - BP 60120 - 27120 PACY SUR EURE

OUI, je profite de mon Offre de Bienvenue, Château Bellevue Guignard 2017, et je commande avant le 11/05/2019 :

W1560 - P0570

24 bouteilles à 2€99 la bouteille - réf.168220

au lieu de ~~8€90~~ (soit 66% de réduction) soit 24 bouteilles à ~~213€00~~... **71€76**

LIVRAISON GRATUITE

ou

12 bouteilles à 3€99 la bouteille - réf.168219

au lieu de ~~8€90~~ (soit 55% de réduction) soit 12 bouteilles à ~~106€00~~... **47€88**

LIVRAISON GRATUITE

OFFRE LIMITÉE A 24 BOUTEILLES PAR FOYER

IMPORTANT : Livraison par transporteur spécialisé pour la France métropolitaine et Monaco exclusivement. Pour la Corse, frais de port majorés de 20€*.
N° Tél obligatoire pour la livraison : _____

Mme M.

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Informez-moi de vos offres internet :

Courriel _____ @ _____

Date de naissance _____

Code porte _____

Je règle aujourd'hui par :

Chèque bancaire à l'ordre de Viniphile-Amis Gourmets
 Carte bancaire

N° Carte _____ Expire fin _____

Cryptogramme _____

Date et signature _____

Offre réservée aux personnes majeures - L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

*Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire. Sauf erreurs typographiques. Viniphile LF SAS au capital de 821 840 € RCS Lyon 077 320 133 - APE 526 A - Si malgré toutes nos précautions, le vin devient indisponible, nous le remplaçons par un autre vin d'une valeur similaire. Photos non contractuelles. Offre valable 1 seule fois et limitée à 24 bouteilles de ce vin par foyer. Pour toute commande de 24 à 48 bouteilles, merci de rajouter 12€60 de frais de livraison. *Pour la Corse, merci de rajouter systématiquement 20 forfaits supplémentaires pour les frais de port même si les 12,80€ sont offerts. Pour toute autre demande, nous contacter. En cas de problèmes de service après-vente sur un produit, un détar et uniquement dans ces cas, vous pouvez appeler le 04 26 99 43 10. Ce vin est vendu par 6 bouteilles au prix de 53,94€ + 12€60 de frais de livraison. Tous nos cartons d'emballage de nos colis sont recyclables et donc à mettre dans votre poubelle «papiers et cartons». En cas de colis refusé sans justification (pas de défaut ou de casse, livraison conforme à la commande) ou de colis non réclamé, les frais de retour sont à votre charge. Code Offre WP1032

LE PÈLERIN

CHEMINS

L'ESPRIT DE LA MARCHE

**Marcher
pour franchir
un cap**

LE PÈLERIN - CAHIER CHEMINS - N°7115 >11 AVRIL 2019 - NE PEUT ÊTRE VENDU SÉPARÉMENT



PRATIQUE Comment préparer son départ



CHEMINS

SPIRITUALITÉ | INITIATIVES

PATRIMOINE

OFFRE SPÉCIALE NOUVELLE FORMULE ABONNEZ-VOUS

6€ /MOIS
0,95

Chaque semaine avec votre HEBDO,
un CAHIER DÉTACHABLE DE 16 PAGES
sur 4 thèmes en alternance :

- Patrimoine,
- Initiatives en région,
- Chemins et pèlerinages,
- Spiritualité.

NOUVEAU
L'hebdomadaire et
son cahier détachable



Photo non contractuelle

Bulletin d'abonnement LE PELERIN

OUI, je m'abonne à la **NOUVELLE FORMULE** et je choisis l'offre ci-dessous. Je reçois **EN CADEAU les bâtons de randonnée** (GRELODE0021)

OFFRE PAR PRÉLÈVEMENT AUTOMATIQUE soit **6,95€***/mois** pour mon abonnement (règlement par carte bancaire seulement)

OFFRE 1 AN - 50 N°s dont 2 doubles + 50 cahiers détachables pour 89€ au lieu de 195,60€ soit une économie de 106,60€**

Je joins mon règlement par :

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de BAYARD Carte Bancaire

| | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| N° : <input type="text" value=" "/> | <input type="text" value=" "/> | <input type="text" value=" "/> | <input type="text" value=" "/> |
|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|

| | |
|---|--|
| Expire fin : <input type="text" value="M M A A"/> | Date et signature obligatoires |
| 3 derniers chiffres au dos de votre carte | <input type="text" value=" "/> <input type="text" value=" "/> <input type="text" value=" "/> |

Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2019. **Par rapport aux tarifs de référence. ***J'ai bien noté que cette méthode de paiement est sans frais supplémentaire. Les informations sont destinées à Bayard, auquel Le Pèlerin appartient. Elles sont enregistrées dans notre fichier à des fins de traitement de votre abonnement. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6/01/1978 modifiée et au RGPD du 27/04/2016, elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements ainsi qu'à sort des données après la mort à l'adresse suivante, en joignant une photocopie de votre pièce d'identité : Bayard (CNIL), TSA 10065, 59714 Lille Cedex 9. Pour plus d'informations, nous vous renvoyons aux dispositions de notre Politique de confidentialité sur le site groupbayard.com. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux, si vous ne le souhaitez pas cochez cette case. Bayard s'engage à la réception du 1er numéro sous 4 semaines maximum, après enregistrement du règlement. Les cadeaux sont réservés aux nouveaux abonnés en France métropolitaine uniquement. Le délai d'expédition est de 5 semaines maximum, après enregistrement du paiement. En cas de rupture de stock, vous recevrez un cadeau d'une valeur commerciale équivalente. A l'exception des produits numériques ou offre de service, vous disposez d'un délai de 14 jours à compter de la réception de votre produit/magazine pour exercer votre droit de rétractation en notifiant clairement votre décision à notre service client. Vous pouvez également utiliser le modèle de formulaire de rétractation accessible dans nos CGV. Nous vous remboursons dans les conditions prévues dans nos CGV. Pour en savoir plus : www.lepelepir.com. Photos non contractuelles. Nous vous informons de l'existence de la liste d'opposition au démarchage téléphonique « Bloctel », sur laquelle vous pouvez vous inscrire ici : https://conso.bloctel.fr

VOTRE CADEAU

Les bâtons de randonnée DECATHLON

- Pliable en 3
- Longueur : 120 cm, poids : 200 g
- Poignée en mousse souple, pointe en acier
- Réglable via un bouton pousoir

À compléter et à renvoyer accompagné de votre règlement sous enveloppe affranchie à : Bayard • Pèlerin • TSA 60007 • 59714 Lille cedex 9

Mme Nom* :

Mr Prénom* :

N°/Voie* :
Merci d'indiquer votre adresse complète (rue, bâtiment, entrée, étage, lieu dit...)

Cpt d'adresse* :

Code postal* : Ville* :

IMPORTANT : pour vous adresser votre récapitulatif de commande et correspondre avec vous par courriel

E-mail* :

Tél* :

Code offre
A175324

*Champs obligatoires





Faire confiance au chemin

POUR FRANCHIR UN CAP, sur terre comme sur mer, il faut larguer les amarres. Se mettre en route, oublier ses repères, faire le point. Lâcher prise et se confier au chemin. C'est ce que font, chaque année, plus d'un million de Français*. Lorsqu'on les interroge sur leurs motivations, bon nombre répondent en effet qu'ils sont partis à un moment important de leur existence, où il leur fallait prendre de la distance avec la course effrénée de leur vie pour négocier un virage : dépasser une épreuve (deuil, chômage, maladie, rupture sentimentale), gérer une transition (anniversaire important, nouveau travail), prendre une décision ou discerner une vocation.

Nous sommes allés à la rencontre de quelques-uns d'entre eux. Ils nous ont confié que la marche les avait aidés à effectuer ce passage, à mieux gérer cette étape de leur vie. Nous avons également demandé leur avis à des spécialistes (médecin, psychothérapeute, prêtre, sociologue),

qui nous ont confirmé que la randonnée au long cours permettait de puiser en soi des ressources insoupçonnées et d'entrevoir ainsi de nouvelles perspectives. Enfin, nous vous donnons des pistes et des conseils pratiques pour vous mettre, vous aussi, en chemin, quand vous serez à un tournant de votre vie. C'est le moyen le plus simple pour ne pas se perdre dans le labyrinthe de ses doutes ou de ses questionnements... et pour que le cap à passer ne soit pas un précipice, mais une occasion à saisir pour grandir.

Car quand on marche, on chemine. Et quand on met un pied devant l'autre, on avance ! ■

* Sondage réalisé par Sportlabgroup pour la Fédération française de la randonnée pédestre (2014).



Gaëlle de La Brosse,
cofondatrice de la revue
et du réseau
Chemins d'étoiles.

37%

des Français
pratiquent
la marche moins
d'une fois par an.

13%

font
des randonnées
à la journée.

2%

pratiquent
la randonnée
itinérante.

Illustrations : Clod

Paroles de marcheurs

LAURENT COUSIN/HAYTHAM



Christine Béguel, 60 ans « UNE NOUVELLE VIE QUI COMMENCE »

PROFESSEURE DES ÉCOLES, j'ai dû prendre ma retraite à 57 ans. Un changement radical de rythme : n'ayant plus de repères temporels, j'étais totalement perdue. C'est alors qu'une amie, qui s'était inscrite à une marche avec l'association Les premiers pas, m'a proposé de l'accompagner. Au programme : six étapes sur les chemins de Saint-Jacques, du Puy-en-Velay (Haute-Loire) à Nasbinals (Lozère). J'ai accepté, même si je n'avais jamais effectué de longue randonnée. Le premier jour, la vie en groupe n'a pas été évidente. Mais ensuite, quelle révélation ! J'ai appris à me poser moins de questions, à mieux apprécier chaque instant. À la fin, je n'avais qu'une idée : continuer. Quelques mois après, j'ai donc poursuivi ce chemin seule jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle ; et l'année suivante, j'ai effectué le Camino del Norte, en Espagne. À mon retour, j'ai suivi deux formations : pour être hospitalière au Puy-en-Velay et pour accompagner des marches au sein des Premiers pas... Sur ce chemin, j'ai découvert que la retraite, c'est une deuxième vie qui commence ! » ■

Si c'était à refaire...

- » Pour ma première marche, je referais exactement pareil : en groupe et avec la même structure*.
 - » Avant de voyager en Espagne, j'apprendrais l'espagnol, même si le langage du chemin est avant tout celui des yeux et du cœur.
 - » Pour le Camino del Norte, je me procurerais une liste d'hébergements complète, car on y trouve moins de gîtes que sur le Camino francés.
- * Lire p. 15.



François Le Forestier, 39 ans « JUSTE AVANT DE CHANGER DE MÉTIER »

APRÈS AVOIR PASSÉ HUIT ANS À PARIS dans l'association Aux captifs, la libération, j'ai changé d'emploi pour me rapprocher du Mans, où j'habite avec mon épouse et mes quatre enfants. Mais tout nouveau travail comporte des risques ! Pour préparer ma prise de fonctions dans une association sarthoise au service des sans-abri et des demandeurs d'asile, j'ai choisi de rallier à pied le Mont-Saint-Michel, au départ de chez moi, par le Grand Chemin montois (150 km). J'ai vécu ces six jours de marche en solitaire dans un certain dénuement, mangeant peu et mendiant l'hospitalité. Ce qui m'a permis d'expérimenter la pauvreté, sujet de mon nouvel emploi. Ce pèlerinage m'a également invité à me rendre disponible et à me mettre dans une attitude d'écoute. Enfin, j'y ai effectué une relecture de ma vie et je me suis remis dans les mains du Seigneur. C'est une expérience que je conseille vivement aux jeunes avant de commencer leur vie professionnelle, puis lors de grands changements professionnels. On en revient ressourcé, apaisé, et conforté dans ses engagements. » ■

Si c'était à refaire...

- J'aimerais effectuer ce pèlerinage avec ma femme et mes enfants, pour partager avec eux tous les bienfaits que j'en ai retiré.
- Je serais plus prévoyant : je choisirais des chaussures plus adaptées, je préparerais mon itinéraire et je réserverais mes hébergements.
- Je m'accorderais deux jours supplémentaires pour faire des étapes plus courtes.



Gérard Jon, 69 ans « POUR TROUVER LA PAIX DE L'ÂME »

IL Y A VINGT ANS, ma fille Anne-Cécile est décédée accidentellement à l'âge de 15 ans. Durant de nombreuses années, la colère envers un Dieu que je trouvais injuste ne m'a pas quitté. S'il est amour et miséricorde, pourquoi avait-il laissé mourir mon enfant ? J'ai alors découvert la vie de saint Ignace : un soldat qui avait tout pour vivre dans le luxe et qui, ayant reçu un boulet de canon au combat, se mit en route vers Jérusalem et changea radicalement de vie. Si cet homme avait trouvé la paix sur les chemins, pourquoi ne pas essayer ? Car j'étais moi aussi "handicapé" de ma fille ! Chaque année, pendant trois ans, j'ai emprunté avec un ami le chemin qui suit les traces de ce saint en Espagne, au départ de Loyola. Durant ces 650 km, la marche m'a délesté de tout ce qui m'encombrait, libérant des espaces que je n'avais jamais explorés. Arrivé à la grotte de Manrèse, où saint Ignace a rédigé ses *Exercices spirituels*, j'ai été submergé par l'émotion : au terme de cette marche réparatrice, mon travail de deuil avait, lui aussi, fait un grand pas, et ma vie prenait un nouveau sens. » ■

Si c'était à refaire...

- J'allègerais mon sac de ce qui n'est pas indispensable. Inutile de tout prévoir !
- Je repartirais à nouveau avec un compagnon de route qui, comme ce fut le cas, a les mêmes convictions que moi ; même si ces expériences sont très personnelles, le fait d'être deux est plus sécurisant et permet de s'entraîner mutuellement.



Anne Robbes, 68 ans « FAIS-EN QUELQUE CHOSE DE GRAND ! »

IL Y A QUINZE ANS, MON COUPLE A VOLÉ EN ÉCLATS. Comment poursuivre sa vie lorsque nos piliers viennent à s'effondrer ?

La question se posait à moi avec acuité, d'autant plus qu'à cette épreuve s'ajoutèrent le décès de ma mère et mon départ à la retraite. J'ai alors quitté la ville de Toulouse où j'habitais pour m'installer à Thérondels, dans le nord de l'Aveyron. Chaque jour, pour calmer mon chagrin, je faisais plusieurs dizaines de kilomètres, désemparée. C'est alors que j'ai reçu un courriel de mon fils : "Maman, disait-il, sers-toi de tes marches quotidiennes pour en faire quelque chose de plus grand et de plus beau. Donne-leur un sens !" Aussitôt, un mot enfoui dans ma mémoire a resurgi : Compostelle ! Je suis partie. La beauté de la nature, les rencontres impromptues : tout cela m'a arrachée à mes malheurs. Depuis, j'ai marché vers Assise, Rome, Fatima, le Mont-Saint-Michel, Rocamadour ; j'ai effectué le Tro Breiz et le pèlerinage japonais de Shikoku ; et je m'apprête à partir à Jérusalem. Chacun de ces chemins m'ont reliée au vivant. Ils m'ont réveillée. » ■

Si c'était à refaire...

- » Je commencerais par un trajet moins long, avec une destination moins lointaine.
- » J'effectuerais une retraite spirituelle de quelques jours dans un monastère avant de partir, pour me préparer ; ainsi qu'au retour, pour recueillir les fruits de la marche.
- » J'essaierais de trouver un équilibre entre la solitude et les rencontres, qui sont complémentaires.



COMMENT PASSER À L'ACTION ?

Je me pose les bonnes questions

Faut-il partir sur un coup de tête ?

Pour répondre à cette question, il faut d'abord suivre son intuition, écouter sa « petite voix » intérieure. Puis, en second lieu, la raison. Il y a toujours un « bon moment » pour partir, et il ne faut pas le laisser échapper. Si aucun obstacle majeur ne vous empêche de prendre la route alors que vous en ressentez l'appel, n'attendez pas davantage ! Renseignez-vous sur l'itinéraire et les hébergements. Et pour le reste, comme le dit la devise des chemins du Tro Breiz : « Venez comme vous êtes ! » C'est-à-dire en laissant une petite part à l'aventure...



1

2



Par quel moyen de locomotion ?

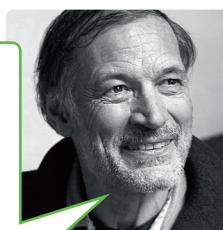
À pied ou à vélo ? Si vous hésitez, dites-vous que la marche est peut-être, selon votre état physique, le moyen le plus adapté. D'abord, parce qu'elle oblige à se « remettre debout » pour reconquérir son équilibre. Ensuite, parce que la lenteur favorise la méditation et la réflexion. Enfin, parce qu'elle permet de se reconnecter avec la nature, notre meilleure alliée : l'émerveillement devant la beauté des paysages fait oublier les soucis et apporte un nouvel éclairage aux questionnements qui nous ont mis en route.

LE REGARD DU SPÉCIALISTE

DAVID LE BRETON, sociologue

Quitter sa maison et faire confiance au chemin est une voie propice pour franchir un cap, quel que soit sa nature. Dans le cas d'une épreuve, ce départ permet de ne plus être confronté aux lieux familiers qui entretiennent la souffrance ; une fois le corps en mouvement, la pensée s'envole et cesse de ruminer la douleur. Lorsque ce cap est une période de transition entre deux stades de l'existence, la marche invite à prendre de la distance. Dans les deux cas, elle appelle à ne pas subir sa destinée, mais à l'inventer.

Auteur d'*Éloge de la marche*, Éd. Métailié, 2000, 160 p. ; 10 €.



LE REGARD DU SPÉCIALISTE

P. JACQUES NIEUVIARTS, accompagnateur spirituel

Toute la Bible montre Dieu proche de ceux qui peinent, qui ont soif ou qui attendent une réponse. Or dans la marche, nous nous rendons disponibles, à la fois dans notre emploi du temps et intérieurement, ce qui nous ouvre à l'écoute de cette Parole. Elle s'exprime discrètement, parfois sans mots, au rythme des silences, des étonnements, de la contemplation, parfois de la fatigue. Et nous rentrons différents, le visage hâlé et le cœur éclairé, avec des forces nouvelles. Au sens propre et au sens figuré, nous continuons à marcher, renouvelés de l'intérieur.



BLEVY

Auteur de *La marche dans la Bible*, Bayard Éditions, 2018, 300 p. ; 18,90 €.



Seul ou accompagné ?

La marche en solitaire permet d'entamer un dialogue intérieur, et donc de se retrouver.

Si vous choisissez de partir à plusieurs, réservez dans vos journées quelques moments de marche solitaire pour favoriser la décantation (notamment dans le cas d'une rupture sentimentale ou d'un deuil).

Cette solitude va de pair avec le silence ou, selon l'expression du sophrologue Danilo Zanin, le « jeûne de la parole ».

On pourrait ajouter : jeûne des pensées, des interrogations et des ruminations.

À certains stades de la vie où nous avons besoin d'aide, nous pouvons être tentés d'effectuer une marche accompagnée par un professionnel du coaching, car il est plus facile de se livrer en cheminant que dans un cabinet de psychothérapie (lire p. 15).



4



3

Où partir ?

D'un point de vue matériel, le plus important est de changer d'air, de sortir de sa « zone de confort ». Pour aller où ? La marche urbaine, qui a le vent en poupe, a de nombreux atouts, mais dans le cas d'un moment de transition, les espaces naturels sont sans doute plus adaptés. L'harmonie de la nature incite à calmer l'agitation intérieure et à retrouver l'harmonie dans sa vie. Littoral, campagne, montagne ? Là encore, le choix dépendra de vos goûts et de votre environnement habituel. La montagne permet de s'élever au-dessus de ses préoccupations, de prendre de la hauteur, mais il ne faut pas que les efforts soient trop importants, sinon l'objectif de départ risque de passer au second plan.



COMMENT PASSER À L'ACTION ?



Sur quels chemins ?

Balisés ou non ? Suivre un chemin balisé évite d'avoir à chercher sa route et favorise la disponibilité. Paradoxalement, le balisage (qui est toujours une proposition, jamais une contrainte) est donc au service de votre liberté intérieure. À l'inverse d'un sentier sans thème, marcher vers un sanctuaire ou sur un chemin thématique (sur les traces d'un écrivain, par exemple) donne une coloration particulière à votre route. À vous donc de choisir celui qui vous convient. De plus, sur les chemins de pèlerinage, le but, qui agit comme un aimant, aide à avancer et à dépasser les épreuves. Lorsqu'on a un cap à passer, ces itinéraires pourront être privilégiés.

5



6

Combien de temps ?

Avec ce temps si précieux... soyez généreux ! Accordez-vous autant de jours qu'il sera nécessaire pour atteindre le but que vous vous êtes fixé. Une balade de deux heures ne produira pas le même effet qu'un pèlerinage de quinze jours ou d'un mois. Le processus de décantation se déroule généralement en plusieurs phases. Il faut tout d'abord que le corps s'habitue aux contraintes de la marche et du portage du sac. Alors, seulement, la marche se fera démarche. Et cette démarche passera elle-même par des étapes successives. Pour mener à bien ce travail intérieur, il n'y a pas de calendrier type, car il dépend de l'histoire et du rythme de chacun. Mais une semaine semble être un minimum !



LE REGARD DU SPÉCIALISTE

LAURENT SCHMITT, *médecin psychiatre*

La marche favorise l'activité cérébrale, ce qui majore le nombre de cellules et amplifie leurs connexions. Mais ces subtiles modifications ne sont pas instantanées : d'où la nécessité de prévoir une marche assez longue. Parallèlement, au fur et à mesure de notre progression, nous « rabotons » notre être psychique de ce qui l'empêchait d'avancer. Chaque pas représente un coup de burin ou de ciseau : il épure, modifie, transforme.

Auteur de Le secret, Odile Jacob, 2017, 240 p. ; 21,90 €.

DR



Faut-il s'entraîner ?

Avant de partir, vous pouvez effectuer quelques balades avec un sac à dos chargé pour vous mettre en confiance. Mais ce n'est pas indispensable. Comme la marche qui vous attend doit être proportionnée à vos capacités, vous pouvez débuter l'entraînement sur place, en commençant par de courtes étapes. En revanche, il est indispensable d'« entraîner » vos chaussures... c'est-à-dire de les « faire » à vos pieds pour limiter les risques d'ampoules et de tendinites. Il est utile aussi d'essayer les accessoires qui peuvent faciliter votre progression (un ou deux bâtons, semelles antivibrations, etc.) pour choisir ceux qui vous correspondent.



8



7

Qu'emporter dans son sac ?

Rien de plus que le strict nécessaire : voir l'article « Faire son sac » sur lepelein.com, rubrique Marches et pèlerinages. Laissez derrière vous tout ce qui vous encombre. Ce que vous devez retrouver sur ce chemin, c'est vous. Le dépouillement, le manque même, faciliteront ces retrouvailles. Vous pouvez cependant emporter un livre (léger !) ou des extraits photocopiés qui vous accompagneront dans votre cheminement intérieur : des poèmes, des méditations ou des prières, ou tout autre écrit adapté à votre situation. Et si ces feuilles sont trop lourdes, vous pouvez aussi apprendre un texte ou quelques citations par cœur, et vous les réciter chemin faisant. Ils rythmeront vos pas !



LE REGARD DE LA SPÉCIALISTE

ODILE CHABRIAC, *psychothérapeute*

Pour faire face à un événement imprévu, nous devons mobiliser toutes nos ressources : ce n'est pas le moment de se disperser ! Il faut donc définir un cadre suffisamment rassurant pour ne pas avoir à gérer du stress supplémentaire. Par exemple, prévoir des rendez-vous téléphoniques plus ou moins réguliers avec des proches pour ne pas se sentir perdu ou isolé. On peut aussi, avant de partir, consulter un thérapeute et se libérer des questions qui polluent notre esprit. Puis vient le temps de se lancer, de mettre son mental sur « off »... et d'expérimenter ce qui se passe !
Auteure de Marcher pour se (re) trouver, Leduc.s Éditions, 2017, 192 p. ; 16 €.



PARTIR, OUI ! MAIS...

**Je n'ai pas
l'habitude
de marcher**

1 VOUS N'AVEZ JAMAIS FAIT DE LONGUES MARCHES et vous n'osez pas vous lancer ? Rassurez-vous : cette activité physique ne requiert pas d'apprentissage.

Il suffit d'appliquer quelques conseils de base. En premier lieu, se tenir droit, pour que les poumons puissent se gonfler plus facilement. Ensuite, **trouver son propre rythme**. En appliquant ces conseils et en vous équipant correctement, la marche ne devrait pas vous demander trop d'efforts. Essayez ! Et si, malgré ces précautions, vous n'osez pas entamer un long itinéraire, plusieurs structures se proposent de vous mettre en confiance. Pour vous entraîner, vous pouvez vous inscrire dans **un club de randonnée**. Par ailleurs, si vous êtes tenté par les chemins de Saint-Jacques, il existe environ soixante-dix associations en France qui organisent régulièrement des marches sur des tronçons de chemins. L'association Les premiers pas peut également vous aider à vous lancer. ■

2 VOTRE SANTÉ FRAGILE vous empêche de marcher longtemps ? Au lieu d'une grande randonnée, fixez-vous comme objectif une **balade régulière**. Choisissez, dans la semaine, un créneau horaire pour effectuer une petite marche, même d'une heure ou deux. Il existe par ailleurs des **clubs « rando-santé », affiliés à la Fédération française de la randonnée pédestre (www.ffrandonnee.fr)**, qui proposent un encadrement spécifique adapté à ceux qui ont des capacités physiques diminuées ou sont atteints de maladie chronique. Si vos problèmes de santé ne sont pas trop importants, il est possible que la marche vous aide aussi à passer ce cap-là. En effet, par un mécanisme physiologique bien connu, cette activité libère les endorphines (surnommées « hormones du bien-être ») qui favorisent la détente et atténuent la douleur. ■

**J'ai des problèmes
de santé**

J'ai mal au dos

3 VOUS NE POUVEZ PAS PORTER de sac à dos ? Plusieurs solutions existent. Tout d'abord, de nombreux voyagistes proposent des « randonnées en liberté » avec **transport de bagages**, que vous retrouvez le soir à l'étape. Pour certains itinéraires (par exemple, le chemin de Stevenson), vous pouvez aussi partir avec un **âne de bât**, à condition d'en accepter les contraintes. Enfin, il existe plusieurs modèles de **chariots de randonnée**, qui permettent de reporter la quasi-totalité du poids du sac à dos sur la roue (ou les roues), soulageant ainsi les jambes et surtout le dos. Il faut cependant les tester avant de partir, car ce mode de locomotion demande un temps d'apprentissage et ne convient pas à tout le monde. Il importe aussi de choisir un modèle démontable, pour le voyage aller-retour, et bien sûr un modèle tout-terrain. ■

4 VOUS AVEZ UN HANDICAP qui vous empêche de marcher ? Là encore, d'ingénieuses inventions sont à votre service. Par exemple la **Joëlette**, fauteuil roulant tout-terrain muni d'une roue dont le nom est issu de son inventeur, Joël Claudel, un accompagnateur en montagne qui voulait emmener en balade son neveu myopathe. Ou encore **l'Escargoline** (www.randoline.com), véhicule tout-terrain à trois roues destiné à la promenade des personnes à mobilité réduite (personnes handicapées ou âgées), tracté par un âne, un poney, un mulet, ou au harnais abdominal par un ou deux hommes. Plusieurs **associations** organisent des randonnées avec l'un de ces moyens de locomotion, notamment Handi Cap évasion (www.hce.asso.fr) ou, sur les chemins de Compostelle, Compostelle 2000 (www.compostelle2000.org) et l'association Rhône-Alpes des Amis de Saint-Jacques (www.amis-st-jacques.org). ■

J'ai un handicap



LES BONNES ADRESSES



10 IDÉES POUR SE LANCER

Se ressourcer

➤ **Empruntez le sentier des douaniers** de Mandelieu-la-Napoule (Alpes-Maritimes) à Saint-Raphaël (Var) sur 13,8 km : une randonnée de criques sauvages en plages de galets, avec des passages invitant à sauter de caillou en caillou... et à réveiller son « enfant intérieur ».

➤ **Dans les Yvelines**, de la source de la Bièvre au village de Bièvres (16 km) : une marche au fil de l'eau, invitation à revenir à nos fondamentaux.

Réveiller son énergie

➤ **Le tour du massif du Taillefer** (Isère) : un itinéraire exigeant qui

incite à puiser en soi des forces insoupçonnées, tout en se ménageant des pauses méditatives au bord des lacs (78 km, 7 jours).

➤ **Le tour des monts d'Aubrac** (Aveyron, Lozère et Cantal). Une confrontation exigeante avec une nature extrême et authentique, dans un univers peu habité (172 km).

Apprivoiser les obstacles

➤ **Une marche symbolique entre les deux lieux-dits appelés L'Espoir**, dans le Maine-et-Loire (60 km).

➤ **Sur les chemins de Saint-Jacques**, le passage du col de Roncevaux (frontière entre la France

et l'Espagne), de Saint-Jean-Pied-de-Port à Zubiri (49 km en deux ou trois jours), qui symbolise une transition de vie.

S'ouvrir à la spiritualité

➤ **Tentez une « traversée spirituelle » de la baie du Mont-Saint-Michel** (Manche) avec le guide Christophe Pailley* (7 km) : au rythme des textes bibliques, vous marcherez entre ciel et terre, vers un lieu porteur de sens depuis si longtemps !

➤ **Compostelle, bien sûr, et même au-delà** : depuis Saint-Jacques, en 3 ou 4 étapes, on avale les 90 km pour arriver à Fisterra. Finis-terrae, le bout de la Terre ! La mer, à l'infini, et l'apaisement de parvenir

enfin au terme d'une longue quête.

➤ **Le tronçon d'Aubrac à Conques**, sur la voie du Puy-en-Velay, pendant la Semaine sainte (120 km) : un cheminement dans des contrées isolées, avec une arrivée majestueuse à l'abbaye Sainte-Foy, pour la veillée pascale.

➤ **Le chemin de Bénévent-l'Abbaye** (Creuse) à Rocamadour (Lot) (260 km) : un bon compromis pour un retour à soi loin des chemins fréquentés. Avec, en point d'orgue, l'arrivée à Rocamadour, haut lieu spirituel particulièrement inspirant.

* Rens. : traversee-spirituelle@orange.fr
Un grand merci à nos interlocuteurs (lire p.15) pour leurs suggestions.

10 PISTES POUR PARTIR ACCOMPAGNÉ

De même qu'il y a des accompagnateurs de haute montagne, il existe des personnes formées pour accompagner les passages de cap à travers une marche « coachée ».

1 Coaching professionnel

Philippe Castan, gestalt-thérapeute, accompagne les transitions de vie (coaching individuel ou collectif) sur des chemins qui ont du sens (par exemple sur les chemins de Saint-Jacques ou vers des toponymes significatifs : Le Bilan, Le But, La Retraite, La Liberté...)

Chemin aidant

✉ www.cheminaidant.com

2 Passage à la retraite

Sophie Muffang, psychologue, propose des séminaires comprenant des marches pour ouvrir des perspectives au-delà du passage à la retraite.

De marche en marche

✉ www.sophiemuffang.com

3 Épuisement professionnel

Emmanuelle Bessez-Tandonnet, coach, aide ceux qui sont épuisés par un surinvestissement professionnel à retrouver une motivation sur les chemins de Compostelle, et à engager des changements constructifs.

Via Emerveilla

✉ www.viaeemerveilla.fr

4 Premiers pas en douceur

En accompagnant vos pre-

miers pas sur les chemins de Saint-Jacques, Juliette Carpentier-Lacoste, psychothérapeute, vous aide à faire une pause dans votre vie pour initier un changement.

Les premiers pas

✉ www.lespremierspas.org

5 Au-delà d'une déficience visuelle

Philippe Pinon, guide accompagnateur, aide les déficients visuels à accepter leur handicap ainsi que les personnes en situation de burn-out, principalement sur les chemins de Compostelle.

Les yeux de mon guide

✉ www.lymg.fr

6 Retraites itinérantes

À travers des marches thématiques (sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, d'Urbain V, ou ceux de Béthanie en Camargue, etc.), Françoise Masson, sophrologue, kinésithérapeute et accompagnatrice en montagne, propose de cheminer intérieurement vers une réconciliation de tout son être : physique, psychique et spirituel.

Randothem'

✉ www.facebook.com/randomthem

7 Au rythme des psaumes

Chaque mois, sœur Michèle Martinon, oblate de l'Assomption, organise des randonnées spirituelles en région parisienne pour découvrir la façon dont les psaumes peuvent éclairer nos vies.

Rando-psaumes

✉ michele.martinon@gmail.com.
Tél. : 06 87 91 73 05.

8 Développement personnel

Bénédicte Labbé-Laurent, coach et grande marcheuse, propose des ateliers-rando de développement personnel et un accompagnement itinérant pour se ressourcer et repartir sur de nouveaux projets.

Marches créatives

✉ bll.marchescréatives@gmail.com

9 Personnes en précarité

Des personnes confrontées à la précarité, des bénévoles et des sala-

riés du Secours catholique vivent ensemble l'aventure des chemins de pèlerinage (Compostelle, le Mont-Saint-Michel, Assise, la Terre sainte, etc.) : un temps de ressourcement, dans un esprit d'entraide et de fraternité.

Les marcheurs de l'Espérance (Secours catholique)

✉ www.facebook.com/LesMarcheursDeLesperance
Rens. : dept.animationsspirituelle@secours-catholique.org

10 Au secours des adolescents

Une belle initiative à faire connaître : durant une marche accompagnée de près de 1 600 km (en Espagne, en Italie, au Portugal ou en France), des adolescents en grande difficulté tentent de rompre avec leurs habitudes et de franchir un « seuil » vers une étape plus positive de leur vie.

Seuil

✉ assoseuil.org

POUR UN TOP DÉPART

Le site lepelestin.com : vous y trouverez une mine de témoignages et d'articles pratiques sur tous les grands chemins de pèlerinage.

Les salons de la randonnée : Destinations nature (Paris), Salon du randonneur (Lyon), Salon de la randonnée nature et évasion (Rennes), Festival des randonnées de Lozère (Mende), NaturAventure (Montpellier), Le Grand Bivouac (Albertville), Eldorado (Arrêns-Marsous), etc.

Les associations : Fédération française de la randonnée pédestre ; clubs de randonnées locaux ; associations consacrées aux chemins de Saint-Jacques et aux autres chemins de pèlerinage.



Les rendez-vous du Pèlerin



24 mai à Paris

Notre journaliste Gaële de la Brosse anime une table ronde « **La marche, un art de vivre** », avec F. François Cassingena-Trévedy, bénédictin et David Le Breton, sociologue.

En partenariat avec le Forum 104, la Société française des Amis de saint Jacques et Compostelle 2000.

Entrée : 6 €.

Forum 104 : 104, rue de Vaugirard, Paris 6^e, à 19 h 30. Tél. : 01 45 44 01 87

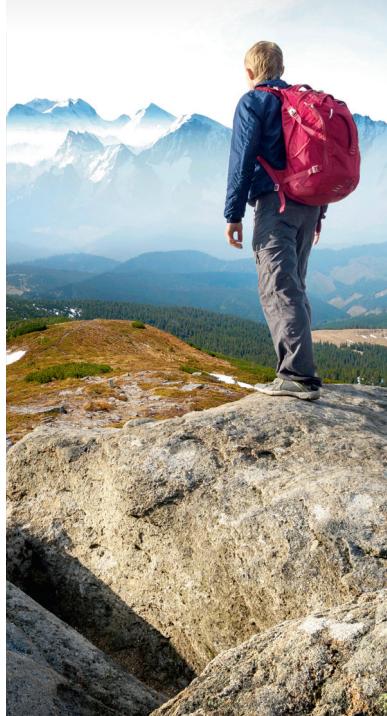


PHOTO DE COUVERTURE : ADOBE STOCK



NICOLAS PORIN/DOI

14 juin à Besançon

Colloque sur « **La Via francigena** ». Gaële de La Brosse interviendra sur la spiritualité de ce pèlerinage.

Entrée gratuite. De 9 h à 13 h. Maison des Sciences de l'Homme et de l'Environnement, 1, rue Charles Nodier. Tél. : 06 88 33 23 29



ADOBESTOCK

Du 13 au 20 juillet en Espagne

Pèlerinage « **Sur les pas de saint Ignace** », de Loyola à Manresa. Courtes marches, haltes dans des villages d'art guidées par le P. Iriberry, jésuite, fondateur du Chemin ignacien.

Tél. : 01 45 49 07 77
(Routes bibliques)



RAWPIXEL.COM / FREEPIK

Chaque mois notre newsletter

Recevez par mail « **L'écho des chemins** », notre lettre mensuelle gratuite et rejoignez la communauté des marcheurs et des quêteurs de sens. Inscrivez-vous sur www.lepelerin.com

Infos, services, contacts sur www.lepelerin.com