Federazione donne evangeliche in Italia (Fdei)

Fascicolo interno a RIFORMA n. 44 del 20 NOVEMBRE 2026 Reg. Trib. Pinerolo n. 176/1951. Resp. ai sensi di legge: Alberto Corsani
Edizioni Protestanti srl, via San Pio V n. 15, 10125 Torino Stampa: Comgraf Società Cooperativa Quart (Ao)

(IN)DÉPENDANTES ?

LE PARADOXE DES FEMMES AUJOURD'HUI

16 jours pour vaincre la violence

du 25 novembre au 10 décembre 2026



50 YEARS WITHOUT CEASE

FEDERAZIONE DONNE EVANGELICHE IN ITALIA

Sommaire

25 NOVEMBRE
Quand le prince charmant éteint tes couleurs ..... pag. 2
26 NOVEMBRE
Le musée du Soi : narcissisme numérique et décomposition du Moi..... pag. 3
27 NOVEMBRE
Toujours connectées – toujours seules ..... pag. 4
28 NOVEMBRE
L'anatomie du vide ..... pag. 5
29 NOVEMBRE
L'indépendance obstinée des femmes afghanes ..... pag. 6
30 NOVEMBRE
Les mamans NO PFAS..... pag. 7
1° DÉCEMBRE
L'éducation qui rend indépendant. ..... pag. 8
2 DÉCEMBRE
Un esclavage qui ne se voit pas... pag. 9
3 DÉCEMBRE
Être vues, avoir une voix, pouvoir choisir..... pag. 10
4 DÉCEMBRE
Dépendances cachées et alcool ... pag. 11
5 DÉCEMBRE
Les unes et les autres ..... pag. 12
6 DÉCEMBRE
Les jeux d'argent et de hasard .. pag. 13
7 DÉCEMBRE
Le soin au féminin..... pag. 14
8-9 DÉCEMBRE
Endométriose.
Une douleur invisible ..... pag. 15
10 DÉCEMBRE
Voter et être élues..... pag. 16

Les 16 jours vont du 25 novembre, Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes, au 10 décembre 2026, Journée des droits de l'homme.

Introduction

Au cours de l'année 2026, la FDEI s'est arrêtée pour réfléchir à deux anniversaires importants : les 80 ans de la conquête du droit de vote des femmes en Italie (juin 1946) et les 50 ans de la FDEI elle-même (mai 1976). Elle l'a fait notamment à travers une table ronde intitulée « Libres de choisir, libres d'être ».

C'est précisément dans ce Cahier que nous avons voulu approfondir la réflexion, avec la conviction que l'objectif d'une véritable détermination et autodétermination des femmes n'est pas encore atteint, que la libération des femmes et de la société tout entière n'est pas achevée et que, dans certains cas, elle a même reculé. « La libération – écrit la philosophe Ágnes Heller – est la condition même de la liberté. La libération ne dépend pas seulement de celui ou celle qui se libère, mais aussi de lui ou d'elle. (...) Les femmes peuvent se libérer de la détermination du regard masculin, mais ce n'est là, dans une certaine mesure, qu'une liberté négative. Seule l'autodétermination est une liberté positive » (Á. Heller, Il lungo cammino delle donne. Dall'emancipazione alla partecipazione [Le long chemin des femmes. De l'émancipation à la participation], Lit Edizioni, 2018, p. 12-13).

Si l'on regarde la question sous l'angle opposé, il est tout aussi vrai que, souvent, les femmes ne se rendent pas compte qu'elles sont encore « esclaves ». Le paradoxe réside dans la faille invisible, mais profonde, qui sépare les droits conquis sur le papier de la réalité vécue au quotidien. Au cours du siècle dernier, les femmes ont redéfini l'histoire et les équilibres sociaux en obtenant le droit de vote, en franchissant les barrières de la formation et du travail, en occupant des postes de direction en politique, dans les sciences et dans l'économie, et en atteignant une égalité juridique formelle autrefois utopique.

Et pourtant, derrière cette façade d'émancipation et d'autonomie objective se cache une soumission psychologique, culturelle et économique aux hommes, profondément enracinée et souvent silencieuse.

C'est là que surgit la question : sommes-nous vraiment indépendantes, ou sommes-nous encore profondément dépendantes de schémas patriarcaux jamais complètement déracinés ?

Le Cahier de cette année naît précisément de la volonté de mettre au jour et d'explorer ce paradoxe, mais aussi de la conviction, tout aussi vraie et forte, qu'il existe des femmes qui ne se laissent soumettre ni physiquement, comme les femmes en situation de handicap de la page 10, ni mentalement, comme les femmes afghanes dont il est question à la page 6.

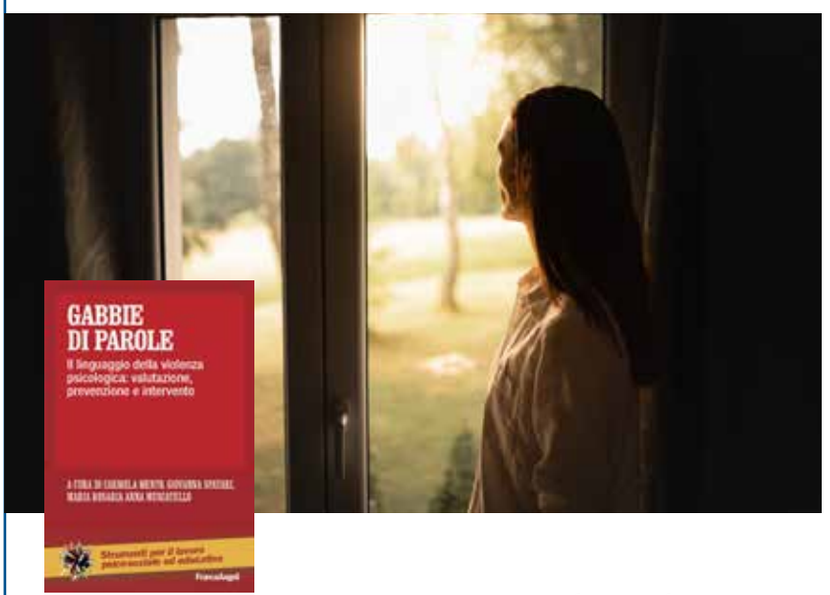
À toutes les époques, de nombreuses femmes ont su décoder la réalité de leur temps et transformer leurs contraintes personnelles en tremplins vers des parcours autonomes et révolutionnaires, avec la capacité d'inventer des chemins nouveaux là où les sentiers tracés leur étaient fermés. Aujourd'hui, les femmes qui changent la réalité sociale sont celles qui occupent obstinément leur place dans le monde, qui font de leur indépendance une posture mentale, qui ont développé un sens critique leur permettant de dire « non » aux modèles tout faits ou aux relations qui reproduisent l'agressivité et l'asymétrie : car il ne suffit pas d'avoir conquis l'espace public si l'espace privé reste un territoire d'asymétrie et d'abus. À travers ces pages, nous vous invitons à faire avec nous un voyage de découverte et de prise de conscience.

Pour nous, femmes, dépasser le paradoxe d'aujourd'hui signifie faire de l'indépendance non plus un concept juridique, mais une réalité pleinement vécue. Cela signifie éduquer les nouvelles générations à des relations fondées sur la réciprocité, le respect et l'égale dignité, afin qu'aucune femme n'ait plus à payer le prix de sa liberté par la soumission – ou pire, par sa vie.

Mirella Manocchio
Presidente Fdei

25 NOVEMBRE 2026

Quand le prince charmant éteint tes couleurs



LIVRE: Carmela Mento, Giovanna Spatari, Maria Rosaria Anna Muscatello, Gabbie di Parole – *Il linguaggio della violenza psicologica [Cages de mots. Le langage de la violence psychologique]*, FrancoAngeli.

FILMS: *Invisible Man — Leigh Whannell*, 2020
Ne dis rien (Te doy mis ojos) — Icíar Bollaín, 2003

QUESTION
Pour la discussion
Combien de fois confondons-nous le contrôle et la possession avec l'amour ? Accordons-nous suffisamment de crédit à une femme qui se sent victime de violence mais n'a pas de bleus à montrer ?

Ce ne sont pas seulement les coups qui blessent, mais aussi les mots, les attitudes, les regards.

Il existe une manière sournoise d'exercer la violence dans une relation amoureuse. Elle commence souvent par une grande passion et des mots qui bouleversent : il fait sentir à sa compagne qu'elle est spéciale, unique, exceptionnelle, il lui dit qu'elle seule peut le comprendre. Puis, avec le temps, il prend de plus en plus de place et se met au centre, il alterne tendresse et froideur, caresses et silences glacés. Et puis commencent les comportements et les paroles blessantes, dévalorisantes, des paroles qui lui donnent le sentiment de ne pas être à la hauteur, d'être incapable, stupide.

Au début, il n'est pas facile de reconnaître la violence psychologique, d'interpréter ses comportements : la femme finit par douter d'elle-même ; elle se dit qu'elle aurait peut-être pu éviter de l'énerver, qu'elle devrait peut-être en faire plus. Mais c'est précisément là le mécanisme de l'homme manipulateur : il se place au centre et décide de la façon dont les choses doivent fonctionner, y compris la vie de « sa » femme. Il la contrôle (horaires, argent, amitiés, téléphone), la critique (mais comment tu t'es habillée ? qu'est-ce que tu as encore fait ?), la dévalorise (tu ne changeras jamais, de toute façon tu n'y arriveras pas, si je n'étais pas là…), la culpabilise (tu m'as énervé, tout est de ta faute, c'est toi qui n'en fais pas assez pour moi), l'amène à douter de sa propre perception de la réalité (tu inventes tout, ça ne s'est jamais passé, tu exagères…).

Et lorsque la femme prend conscience de la violence de ces mécanismes et la reconnaît, même si elle en souffre, elle n'arrive souvent pas à s'en sortir, à partir : elle est devenue dépendante de lui. Pourquoi ? Non parce qu'elle serait stupide ou masochiste, mais peut-être parce que domine encore l'idée, reçue par l'éducation, que l'amour rime avec endurance et sacrifice ; peut-être parce qu'elle a tellement besoin d'être aimée qu'elle accepte même un amour malade ; peut-être parce qu'elle espère retrouver la gratification des premiers temps ; peut-être parce qu'elle est désormais si convaincue de son incapacité qu'elle craint de ne pas s'en sortir seule. Il n'y a qu'un seul chemin pour en sortir, et il exige un premier pas : briser le silence, demander de l'aide, s'adresser à un centre d'aide aux femmes victimes de violences.

VERSET

Ne crains rien, car je suis avec toi ; ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu ; je te fortifie, je viens à ton secours, je te soutiens de ma droite triomphante. (Ésaïe 41,10)

COMMENTAIRE

Quand une femme est victime de violence, Dieu ne lui demande pas de rester là où elle est blessée pour se prouver, ou prouver aux autres, à quel point elle est forte. Il lui dit : « Ne crains rien : c'est moi qui te soutiens et qui te fortifie » (Ésaïe 41,10). La force nécessaire pour sortir d'une relation violente ne naît pas de la capacité à endurer encore, mais de la conscience que Dieu accompagne chaque pas vers la liberté, la sécurité et la paix. Demander de l'aide, prendre ses distances avec la violence, protéger sa vie et son cœur, ce ne sont ni des signes de faiblesse ni un manque de foi ; ce sont au contraire des expressions concrètes du courage et de la confiance avec lesquels on accueille l'aide que Dieu offre.

PRIÈRE

Dieu, tu es proche de ceux qui ont le cœur brisé. Regarde avec amour les femmes blessées par la violence et donne-leur le courage de demander de l'aide, de se protéger et de retrouver la liberté et la paix. Place auprès d'elles des personnes capables de les écouter et de les soutenir. Délivre-les de la peur et de la culpabilité, et rappelle-leur qu'elles sont précieuses, aimées et libres. Amen.

26 NOVEMBRE 2026

Le musée du Soi : narcissisme numérique et décomposition du Moi



L'obsession du soi numérique et la dépendance des jeunes femmes aux réseaux sociaux peuvent être relues, à travers la psychologie de l'art, comme un « syndrome de Narcisse » moderne, où l'écran du smartphone remplace le miroir d'eau du mythe. La quête obsessionnelle de validation esthétique, mesurée en likes et en interactions instantanées, n'est autre que la fragmentation d'un Moi installé dans une exposition muséale permanente et virtuelle, accessible à tous, à toute heure du jour.

Dans l'art du portrait classique, d'Artemisia Gentileschi à Frida Kahlo, le corps féminin était un puissant instrument d'exploration intérieure, l'expression de traumatismes, de pouvoir ou d'une identité profonde. Aujourd'hui, la « culture du selfie » inverse ce paradigme. Le corps n'est plus le sujet d'une œuvre d'art qui communique une vérité intime ; il devient un objet de design produit en série, modifié par des filtres numériques qui en standardisent les traits selon des canons esthétiques algorithmiques.

Ce court-circuit visuel engendre une dissociation psychologique : la jeune femme devient à la fois la commissaire et l'œuvre d'art de sa propre galerie virtuelle. La dépendance naît précisément de l'anxiété de performance liée à cette perpétuelle « exposition ». Comme dans un tableau cubiste, l'image de soi se décompose en mille fragments numériques approuvés par le public, laissant le Moi réel vidé et prisonnier du besoin continuel d'un regard extérieur qui certifie son existence sociale.

QUESTION
Pour la discussion
Comment la foi peut-elle nous aider à nous recomposer nous-mêmes, au-delà du regard des autres ?

VERSET

« Tout m'est permis, mais tout n'est pas utile ; tout m'est permis, mais je ne me laisserai asservir par quoi que ce soit. » (1 Corinthiens 6,12)

COMMENTAIRE

Il n'est pas facile de discerner ce qui sépare l'indifférent « c'est permis » de ce qui est utile pour la vie, celle qui compte vraiment, la vie spirituelle. Seules, nous nous perdons dans un labyrinthe de choix, tous faciles en apparence, tous promettant le succès. Dans le grand marché des médias, tout semble à portée de main, mais des pièges s'y cachent. Les jeunes femmes sont particulièrement exposées à l'insécurité et au risque de se perdre parmi les nombreux modèles d'identité qui leur sont proposés, d'un selfie à l'autre, jusqu'à se laisser asservir par le regard des autres. Mais « la parole du Seigneur est une lampe à nos pieds » (Psaume 119,105) : elle nous guide même sur les sentiers les plus tortueux et nous rend libres d'être nous-mêmes.

PRIÈRE

Nous te prions de nous éclairer, Seigneur ; nous te le demandons pour les adolescentes, si fragiles et si fortes, courageuses et apeurées, pleines d'énergie et de rêves, qui doivent vivre dans un monde qui semble tant donner et tant reprendre. Nous te confions leur jeunesse : protège-les, laisse-les voler, ne leur coupe pas les ailes, mais ne les laisse pas tomber ; et si cela arrive, aide-les à se relever et à marcher. Nous te confions leur avenir : qu'il se construise dans la liberté et dans la conscience de leurs droits et de leurs devoirs.
Aide-les à ne pas avoir peur de l'amour, à avoir le courage de prendre la parole même quand elles dérangent et qu'elles sont en minorité, à écouter sans trop juger, à défendre la justice, à pratiquer la compassion. Amen.

27 NOVEMBRE 2026

Toujours connectées – toujours seules



« Pendant que je me baignais dans un lac près d'Ivrée, on m'a volé mon sac à dos. J'ai tout perdu : téléphone, papiers, clés, lunettes. Je rentrais chez moi, désemparée, avec pour seul bien un billet de 10 euros qu'une amie m'avait prêté pour le train, quand une drôle de pensée m'a traversé l'esprit : " C'est ma chance ! Je n'ai pas de papiers, pas d'identité ! Personne ne peut me tracer, me localiser… je suis déconnectée et libre ! " Un vertige, bien sûr, dû à une journée un peu stressante… »

Que l'hyperconnexion technologique nous rende moins libres, plus seuls et moins heureux est une hypothèse sérieuse. À l'époque la plus interconnectée de l'histoire, le sentiment de solitude ne cesse de croître : l'Ordre des psychologues en Italie révèle que 55 % des patients ont recours aux chatbots comme « substitut » du psychologue ; leur équilibre psychologique est confié à une machine. Mais l'aspect le plus préoccupant est peut-être la déconnexion d'avec soi-même. L'algorithme que nous nourrissons de nos données, de nos préférences et de nos goûts ne pourra jamais rendre justice à notre complexité contradictoire : il nous renverra, comme un miroir opaque, une image figée de nous-mêmes. Comme l'écrit Pietro Del Soldà dans Amore e libertà [Amour et liberté], nous risquons « l'hégémonie, sur notre vie, d'une identité numérique qui simplifie radicalement la complexité de notre psyché ». Cette complexité peut au contraire affleurer dans les rencontres imprévues avec des personnes et des milieux très différents de nous, que l'algorithme ne nous proposera jamais, mais qui nous mettent en contact avec ce qu'il y a en nous de moins « traçable », d'enfoui, d'aventureux. Et face à ce qui est différent, on n'est jamais seul.

Nous sommes plongés dans un réseau invisible de voix venues du monde entier, qui promettent une proximité continue. Pourtant, au cœur de cette connexion incessante, nous découvrons une solitude profonde, silencieuse : celle de qui se trouve face aux questions ultimes, auxquelles des milliers de contacts ne savent pas répondre – le sens de son propre chemin, réel et non virtuel, le poids des choix, la présence de la douleur et de la mort.

QUESTION
Pour la discussion
Que cherchons-nous dans l'écran que nous n'osons pas demander à celui ou celle qui est à côté de nous ?

VERSET

« Père, que ma volonté ne se fasse pas, mais la tienne » (Luc 22,42)

COMMENTAIRE

C'est l'expérience que Jésus a vécue à Gethsémané. Lui aussi était entouré de relations : uni au Père par un lien éternel, ses disciples à ses côtés. Et pourtant, au moment décisif, il fait l'expérience d'une solitude abyssale : celle de qui va jusqu'au bout de sa mission de paix, sans se dérober à la douleur. Pendant que les disciples dorment, il dit : « Mon âme est triste jusqu'à la mort ».

Cette expérience nous parle, à nous aussi. Aucun « like » ne répond aux questions vitales ; aucune connexion numérique ne remplace la présence physique de celles et ceux qui se tiennent à nos côtés dans la douleur et dans la peur. Les réseaux sociaux peuvent réduire les distances, mais ils ne peuvent pas habiter notre douleur.

Notre destin, pourtant, n'est pas la solitude ! À Gethsémané, la relation de Jésus avec le Père ne s'éteint pas, elle se couronne de confiance : « Père, que ma volonté ne se fasse pas, mais la tienne ». Ce n'est pas une capitulation devant le mal, mais la confiance en un Dieu qui fait renaître la lumière jusque dans la nuit la plus profonde. Nous n'avons pas seulement besoin de nombreux contacts, mais de la grâce de Dieu et de liens vrais qui sachent habiter notre silence même dans l'obscurité la plus épaisse.

PRIÈRE

Ô Dieu d'amour, dans les nuits de notre solitude, quand le silence pèse et que le cœur cherche une présence amie, viens habiter nos questions, nos pensées, nos peurs. Toi qui as connu Gethsémané, accompagne nos pas incertains et délivre-nous de l'isolement qui éteint l'espérance.Amen

28 NOVEMBRE 2026

L'anatomie du vide





Livre: Gabor Maté, *Au cœur des addictions (Guy Trédaniel*, 2026 ; titre original : In the Realm of Hungry Ghosts) : une œuvre monumentale qui unit neurosciences, psychologie clinique et profonde empathie humaine.

L'EXPÉRIENCE DE LA DROGUE : LA CHUTE EN AVANT DE JULIAN

Julian était un brillant ingénieur chimiste et connaissait parfaitement les récepteurs cérébraux de la dopamine. Il savait ce qui se passait dans son système nerveux lorsqu'il prenait des substances pour anesthésier la douleur d'un divorce dévastateur et d'un échec professionnel. Pendant des années, il vécut sa dépendance comme un paradoxe : il la combattait avec la rationalité scientifique, et échouait chaque fois.

Le tournant ne vint pas lorsqu'il décida d'être « fort », mais lorsqu'il eut le courage d'affronter sans complaisance son propre vide. Une nuit, après avoir touché le fond, il cessa d'accuser la substance et se posa la question interdite : « De quoi ma solitude a-t-elle vraiment faim ? » Il comprit que la dépendance était le seul moyen qu'il connaissait pour s'accorder un « permis d'exister », un anesthésiant contre le jugement des autres et contre son propre perfectionnisme féroce.

Julian cessa de traiter le désir comme un ennemi à détruire et commença à l'écouter comme un signal d'alarme de l'âme. Chaque fois qu'il sentait l'impulsion, au lieu de la réprimer, il la reconnaissait, l'accueillait dans la prière et la portait devant Dieu : « Seigneur, je ne sais pas exister sans béquilles, mais me voici : romps toi-même ce pain de misère ».

Le chemin ne fut pas linéaire : il y eut des rechutes et des moments de nuit profonde. Mais la guérison commença lorsqu'il cessa de poursuivre la perfection morale et accepta de se laisser aimer jusque dans ce qu'il avait de brisé. La chimie de son cerveau ne changea que lorsque son cœur trouva un lieu où il n'avait plus besoin de se cacher.

VERSET

Lorsque l'esprit impur est sorti d'un homme, il va par des lieux arides, cherchant du repos, et il n'en trouve point. Alors il dit : Je retournerai dans ma maison d'où je suis sorti ; et, quand il arrive, il la trouve vide, balayée et ornée. Il s'en va, et il prend avec lui sept autres esprits plus méchants que lui ; ils entrent dans la maison, s'y établissent, et la dernière condition de cet homme est pire que la première.

(Matthieu 12,43-45)

MÉDITATION

La dépendance – nicotine, substances ou autres succédanés – est souvent présentée comme un défaut moral ou un manque de volonté. C'est un mensonge culturel bien commode. Qui lutte contre une dépendance sait que la volonté existe ; le problème, c'est qu'elle s'épuise.

Le texte de Matthieu offre une clé anthropologique et spirituelle impitoyable : le cerveau et l'âme ne tolèrent pas le vide. Si nous arrachons une habitude destructrice (quand la maison est « balayée et ornée ») mais laissons l'espace intérieur à l'abandon, ce vide crie vengeance. Pour Julian, la drogue ou la cigarette n'étaient pas seulement un vice chimique, mais une prothèse existentielle : le bâton sur lequel l'âme s'appuyait pour ne pas s'effondrer face à la douleur, à l'angoisse ou au sentiment de ne pas être à la hauteur.

Dire à une personne dépendante « tu n'as qu'à arrêter », c'est lui arracher sa prothèse et lui demander de courir un marathon sur ses moignons. On ne vient pas à bout de la dépendance en combattant la substance, mais en comblant l'espace ontologique qu'elle occupait. Tant que le vide n'est pas habité par une Présence réelle, par un but plus grand et par une miséricorde capable d'accueillir nos gouffres, l'esprit cherchera à le remplir avec autre chose, souvent pire. La vraie sobriété n'est pas l'absence de poison : c'est l'abondance de vie.

QUESTION
Pour la discussion
Savons-nous rester auprès de celui ou celle qui s'isole dans la dépendance, avant que la solitude ne devienne une cage ?

PRIÈRE

Seigneur Jésus, brise les chaînes de la drogue, libère mon esprit, guéris mon cœur et rends-moi la force de choisir la vie.
Quand je suis faible, soutiens-moi. Quand je tombe, relève-moi. Quand je perds espoir, serre-moi contre Toi. Ne me laisse pas prisonnier de la dépendance, mais rends-moi libre, fort et capable de recommencer. Amen.

29 NOVEMBRE 2026

L'indépendance obstinée des femmes afghanes





LIVRE: Dossier Afghanistan, édition 2025 – I diritti negati delle donne afghane [Les droits niés des femmes afghanes], sous la direction du CISDA. Téléchargement gratuit ici.

QUESTION
Pour la discussion
Quanto a lungo può un mondo dirsi civile se metà della popolazione afghana è cancellata dalla vita pubblica?

La condition des femmes afghanes est l'une des conséquences les plus dramatiques du retour des talibans au pouvoir en 2021. Depuis, l'accès à l'éducation et au travail, la liberté de mouvement et la participation à la vie publique sont fortement restreints. Cette exclusion progressive a transformé des droits fondamentaux en conquêtes de chaque jour.

Et pourtant, l'autonomie des femmes continue à se frayer un chemin. Étudier en cachette, travailler à domicile, faire vivre sa famille ou partager ses connaissances avec d'autres femmes : ce sont autant de formes de résistance qui préservent une part d'indépendance, des gestes souvent invisibles mais essentiels pour briser l'isolement imposé par le régime.

Dans cette perspective, l'expérience de RAWA, la Revolutionary Association of the Women of Afghanistan, est importante. Née en 1977 pour défendre les droits des femmes et promouvoir une société démocratique, elle soutient les communautés les plus vulnérables par des projets éducatifs, sanitaires et sociaux, faisant de l'éducation un instrument d'émancipation.

Depuis l'Italie, le CISDA (Coordinamento Italiano Sostegno Donne Afghane, Coordination italienne de soutien aux femmes afghanes) accompagne les organisations féministes afghanes et soutient leurs projets. La résistance des femmes afghanes n'est pas seulement une réponse aux restrictions du régime : c'est la volonté de garder vivante la possibilité de choisir, de connaître et de construire son propre avenir. Là où la liberté est niée, toute forme d'autonomie devient un acte de résistance.

L'étude, le partage et le travail peuvent-ils être des instruments de liberté et de résistance pour les femmes sous un régime qui restreint leurs droits, mais aussi dans des contextes non fondamentalistes ou démocratiques ? Pourquoi la communauté internationale a-t-elle oublié les femmes afghanes au nom de la normalisation du régime misogyne et théocratique des talibans ?

VERSET

« Il y aura un abri pour donner de l'ombre contre la chaleur du jour, pour servir de refuge et d'asile contre l'orage et la pluie » (Ésaïe 4,6)

MÉDITATION

Parfois, la vie ressemble à un désert brûlant ou à une violente tempête. Des conditions de vie tourmentées nous font perdre l'équilibre, ou l'envie de vivre. Dieu ne nous promet pas une forteresse imprenable. Il nous donne un simple abri, une cabane peut-être fragile aux yeux du monde, mais suffisante pour nous protéger. Le chapitre 4 du prophète Ésaïe raconte qu'après des temps de tribulation et de purification, Dieu promet sa protection aux fidèles ; il ne supprime pas les tempêtes et la douleur de la vie, mais, au cœur même du tourment, il crée un refuge par sa proximité, qui nous enveloppe souvent de manière très discrète : une conversation ou une solution inattendue, peut-être, un soutien plein d'empathie ou une prière silencieuse. Ce sont ces petits signes du quotidien qui permettent à nos âmes de pousser un soupir de soulagement et d'y puiser une espérance nouvelle. Nos sœurs afghanes, qui se retrouvent à nouveau dans une situation extrême, privées de toute indépendance, ont peut-être besoin précisément de cela pour continuer à vivre et à lutter : un signe de la part de femmes d'autres régions du monde qui pensent à elles et qui les soutiennent, y compris par une aide financière. Ce petit signe peut faire la différence : ne le laissons pas manquer.

PRIÈRE

Notre Dieu, nous ne te demandons pas de changer les atrocités que les hommes ont commises : comment pourrions-nous te demander de réparer ce que l'homme abîme ? Mais nous te demandons la force et le courage d'insister pour que le monde connaisse plus de justice et que les femmes soient libres de choisir leur vie.

30 NOVEMBRE 2026

Les mamans NO PFAS



La contamination aux PFAS en Vénétie est l'un des plus graves épisodes de pollution à l'échelle européenne. Elle touche une grande partie de la province de Vicence ainsi que certaines zones des provinces de Vérone et de Padoue. Provoquée par les rejets de substances perfluoroalkylées de l'usine Miteni de Trissino, elle a pollué les cours d'eau et les nappes phréatiques sur environ 180 kilomètres carrés : les personnes concernées pourraient être jusqu'à 350 000.

Parmi les associations nées pour dénoncer cette contamination, le « Gruppo mamme NO PFAS » (Groupe des mamans No PFAS) occupe une place de premier plan. Tout part de quelques mères de la région de Vicence qui, au début de 2017, face aux résultats de la biosurveillance de leurs enfants – des taux de contamination des dizaines de fois supérieurs au seuil de danger –, contactent d'autres mères par le biais des écoles, des paroisses et de leurs réseaux de connaissances. En peu de temps, elles sont des centaines. Elles frappent à de nombreuses portes institutionnelles, rencontrent des techniciens, des parlementaires et des ministres, et vont jusqu'au Parlement européen. Elles suivent toutes les audiences du procès de première instance, qui s'est conclu en juin 2025 par la condamnation de 11 dirigeants de Miteni. Aujourd'hui, elles continuent à maintenir la vigilance sur la dépollution des sites et la biosurveillance.

SÉRIE CONSEILLÉE : *Toxic Town* (Netflix). Une production britannique qui raconte l'une des pires catastrophes environnementales du Royaume-Uni, à Corby, et le combat d'un groupe de mères.

FILM CONSEILLÉ : *Dark Waters* (2019), de Todd Haynes. Il raconte l'histoire vraie de l'avocat Robert Bilott (Mark Ruffalo), le premier à affronter en justice DuPont, accusée de contamination aux PFAS aux États-Unis.

VERSET

« Malheur à celui qui bâtit une ville avec le sang, / qui fonde une ville avec l'iniquité ! » (Habacuc 2,12)

COMMENTAIRE

L'Occident est enlisé dans un marécage matériel et spirituel violent : quelques consciences se demandent où nous a menés la voie du « politiquement correct » ou du « il n'y a pas d'alternative » – au choix – empruntée il y a cinquante ans. Outre l'opposition au réarmement, à la conscription, à la militarisation et à la guerre, nécessaires pour accélérer la spoliation des peuples, la santé est un domaine où l'on voit des mobilisations isolées, plus dictées par l'urgence que systémiques, face au démantèlement contrôlé de la santé publique, au réchauffement climatique, à la sécheresse et à la pollution, qui entraînent maladies, mortalité et une espérance de vie inégale selon les classes sociales. Le réseau italien Zero PFAS en est un exemple (en Vénétie, il comprend les Mamans No PFAS) ; les PFAS sont des substances toxiques utilisées, entre autres, dans les circuits de refroidissement des centres de données de l'intelligence artificielle.

Femmes et hommes, nous sommes totalement dépendants d'un ordre symbolique et d'un modèle de développement insoutenable et mortifère, dont nous sommes aussi les porteurs. On pense pouvoir l'atténuer sans toucher aux fondements décrits par Habacuc. Et pourtant, une foule de personnes de bonne volonté tiennent le fil de la vie avec détermination, et parfois avec désespoir. Les Églises savent-elles aujourd'hui dire et mettre en actes une parole de libération ? Ou bien prêchent-elles et pratiquent-elles une foi sans espérance et un dieu sans avenir ?

QUESTION
Pour la discussion
Comment mettre en valeur la capacité des femmes à travailler ensemble pour faire face concrètement aux urgences environnementales ?

PRIÈRE

Seigneur, aide-nous à nous souvenir que les portes de ton Royaume sont déjà grandes ouvertes, même quand, en regardant autour de nous, nous ne le remarquons pas. Nous vivons un jour après l'autre, mais chaque jour existe parce qu'il est tourné vers l'avenir, et cet avenir, c'est toi, qui donnes sens à nos jours et nous montres l'horizon éternel de la vie avec toi aujourd'hui et auprès de toi demain. Amen



1 DÉCEMBRE 2026 - JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LE SIDA

L'éducation qui rend indépendant


Foto Melkam edil

La German Church School d'Addis-Abeba est le premier projet scolaire inclusif d'Éthiopie. Fondée au début des années 1970 par la communauté luthérienne de la Kreuzkirche comme projet socio-éducatif, l'école est installée dans l'enceinte de l'église. L'établissement est financé par la communauté elle-même, par des dons privés et par plusieurs associations, dont Melkam Edil et la CBM (Christoffel-Blindenmission). Son directeur actuel, Amen Teshome, explique que la scolarité va de la première à la huitième année. « Grâce à l'instruction scolaire et au soutien apporté aux familles, nos élèves ont la possibilité de se construire une vie autonome et indépendante. »

Grâce à un système de parrainage à distance, l'école parvient à soutenir ses 300 élèves, non seulement pendant les huit années de scolarité obligatoire, mais aussi dans la suite de leur parcours, au lycée, à l'université ou en formation professionnelle. L'école accueille actuellement 46 élèves présentant un ou plusieurs handicaps. Engagée depuis des années dans l'éducation d'enfants ayant une déficience visuelle, elle accueille depuis quelque temps aussi des enfants ayant une déficience auditive. D'ici l'année prochaine, rapporte Amen Teshome, tout le personnel – 23 enseignants et 30 collaborateurs, parmi lesquels des travailleurs sociaux qui rendent régulièrement visite aux familles et des infirmiers – s'est engagé à apprendre la langue des signes.

Le sida est depuis de nombreuses années un grave problème en Éthiopie. À ce jour, 13 parents ont fait savoir à l'école qu'ils étaient séropositifs, mais on estime que la proportion se situe entre 5 et 10 %. Lorsque les parents ne sont plus en mesure de travailler, l'école soutient financièrement la famille. Ceux qui peuvent encore travailler reçoivent une formation ou une aide pour lancer une petite activité indépendante qui leur permette de gagner leur vie : par exemple, un étal pour vendre du café ou des légumes.

Pour les élèves, et surtout pour les filles, pouvoir suivre un parcours scolaire tout en bénéficiant d'un soutien apporté à toute leur famille ouvre la voie à un avenir placé sous le signe de l'indépendance.

QUESTION
Pour approfondir
Combien nous coûte – et combien nous enrichit – le soutien à une éducation qui rend sa dignité à qui semble ne pas en avoir les moyens ?

VERSET

« Retiens l'instruction, (…) garde-la, car elle est ta vie. » (Proverbes 4,13)

COMMENTAIRE

En ce 1er décembre, Journée mondiale de lutte contre le sida, cette réflexion se fait plus urgente encore. La German Church School montre comment l'amour du prochain se traduit en action concrète. Soutenir ces enfants, marqués par la maladie de leurs parents ou eux-mêmes séropositifs, c'est briser le cercle de la pauvreté et de la stigmatisation. L'éducation leur donne une vie autonome. Il ne s'agit pas seulement d'aide matérielle : l'école devient la clé de l'indépendance, tout particulièrement pour les filles. Ce projet est un exemple vivant d'amour du prochain, et il rappelle à chacun de nous combien même un petit geste peut transformer la vulnérabilité en dignité et en espérance pour l'avenir.

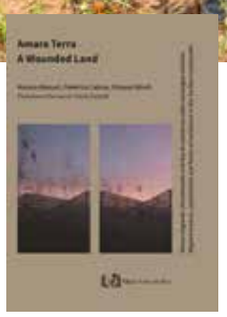
PRIÈRE

Seigneur, nous te rendons grâce pour l'école qui accueille chaque garçon et chaque fille. Bénis celles et ceux qui enseignent et qui soignent, ainsi que les familles éprouvées par la maladie et la misère. Enseigne-nous une indépendance qui ne soit pas un repli sur soi, mais la capacité de vivre libres et de nous donner aux autres. Fais que l'éducation aide les filles à s'engager sur le chemin d'une vie autodéterminée et indépendante, et les garçons à devenir des hommes conscients et respectueux de la liberté d'autrui. Amen

2 DÉCEMBRE 2026

Un esclavage qui ne se voit pas





LIVRE: *Amara terra*. Monica Massari, Federica Cabras, Simona Miceli, Donne migranti, sfruttamento e forme di resistenza nelle campagne siciliane [Terre amère. Femmes migrantes, exploitation et formes de résistance dans les campagnes siciliennes], Milano University Press, décembre 2024. Téléchargement gratuit ici.

QUESTION
Pour approfondir
Nous engageons-nous suffisamment contre l'exploitation ?

En Sicile, entre Acate et Santa Croce Camerina, des étendues de plastique couvrent les champs d'argent. Sous une chaleur accablante, des milliers de Roumaines récoltent des légumes – 15 euros pour 12 heures par jour – en respirant des pesticides, à l'intérieur de l'enclos du patron. Qui commande le travail commande tout : le temps, les courses, le chemin de l'école des enfants.

Ce n'est pourtant là que la forme la plus visible : l'esclavage moderne n'est pas un interrupteur qui séparerait les personnes libres de celles qui ne le sont pas, mais une échelle graduée. Le BCDSS (Bonn Center for Dependency and Slavery Studies) a cessé de diviser le monde entre libres et non-libres pour étudier les degrés, les dépendances asymétriques. Sur cette échelle, bien des vies de femmes, dans les sociétés occidentales, se situent plus bas que nous ne voudrions l'admettre.

En Italie, 71 % du travail de soin non rémunéré est assuré par des femmes : cinq heures par jour, 336 milliards d'euros jamais facturés. En 2024, près de 61 000 parents ont quitté leur emploi à l'arrivée de leur premier enfant ; sept sur dix étaient des mères. Les services manquent, et les asymétries naissent ainsi dès la famille. À nombre d'heures égal, une femme gagne 5,6 % de moins ; 16,6 % de moins si elle est diplômée de l'université, 30,8 % si elle est cadre dirigeante. Celle qui n'a pas de revenu propre se trouve devant une porte fermée dont elle n'a pas la clé, et dont elle ne voit même pas la serrure.

Ce n'est pas nouveau. À l'Hôpital des Innocents de Florence, entre 1445 et 1485, un enfant trouvé sur trois était né d'une esclave. À Venise, les esclaves étaient baptisées puis aussitôt mariées, à un époux choisi par leur maître. Les siècles ont passé, mais aujourd'hui encore, toutes les femmes ne peuvent pas pleinement disposer d'elles-mêmes.

Nous engageons-nous suffisamment contre l'exploitation ?

VERSET

« Nous étions sous l'esclavage des rudiments du monde. » (Galates 4,3)

COMMENTAIRE

Sommes-nous libres, oui ou non ? Cette question philosophique risque de nous entraîner dans une longue spirale à travers les époques et les disciplines : en tant que protestants, nous nous souvenons de la controverse entre Luther et Érasme sur le libre arbitre. Sigmund Freud, le « père » de la psychanalyse, apporte lui aussi une réponse claire : il fait l'hypothèse que coexistent dans notre psychisme des instances différentes, qui de manière dynamique alternent, s'intègrent, mais aussi se font obstacle. « Wo Es war, soll Ich werden », « Là où était le ça, le moi doit advenir » : autrement dit, la prise de conscience et la capacité – relative – de choisir. Relative, car nous savons, au-delà d'un certain déterminisme et de l'optimisme de la fin du XIXe siècle, que nos choix d'aujourd'hui (et en partie ceux de demain) sont conditionnés par de nombreux facteurs, personnels (c'est-à-dire familiaux et générationnels) et sociaux. Apprendre qu'il existe aujourd'hui en Italie de l'« esclavage », au-delà de la tristesse et de l'indignation que cela suscite, nous laisse un sentiment d'impuissance et ébranle notre confiance dans le progrès de sociétés qui, il y a quelques décennies, avaient atteint un haut degré de conscience de leurs propres valeurs et de la dignité des personnes.

PRIÈRE

« C'est pour la liberté que Christ nous a affranchis. Demeurez donc fermes, et ne vous laissez pas mettre de nouveau sous le joug de la servitude » (Galates 5,1). Notre liberté, la « liberté du chrétien », n'est pas seulement le fruit d'une pensée claire : elle nous vient surtout de la certitude d'être aimés de Dieu, et donc reconnaissants et disposés à nous accueillir tels que nous sommes. Seigneur, aide-nous à nous ouvrir au don de ta grâce, et à être ainsi des personnes joyeuses et libres d'agir pour la liberté de toutes et de tous dans le monde. Amen

3 DÉCEMBRE 2026

Être vues, avoir une voix, pouvoir choisir





FILM : Eva Libertad, Sorda. Une invitation à regarder le handicap du point de vue de celles et ceux qui le vivent.

« Dieu me voit ». C'est une phrase simple, mais elle devient une déclaration de liberté lorsqu'elle est prononcée par une femme habituée à être perçue d'abord à travers son handicap, et seulement ensuite comme une personne. Hannah Boyd est une jeune femme qui, après un traumatisme crânien subi dans sa toute petite enfance, a grandi en se confrontant non seulement aux conséquences du handicap, mais aussi aux attentes des autres. Les médecins pensaient qu'elle ne marcherait pas, ne parlerait pas et ne pourrait jamais vivre de façon autonome. Dans le podcast Words of Life (Armée du Salut internationale), elle raconte un parcours traversé par la foi, par une profonde crise de santé mentale, mais aussi par le sentiment douloureux d'avoir été négligée par certaines Églises. À l'Armée du Salut, elle a trouvé un lieu où elle n'est pas définie par son fauteuil roulant, mais accueillie tout simplement comme Hannah.

Lorsque nous parlons de femmes en situation de handicap, nous risquons de parler surtout d'assistance, de protection et de besoins, et beaucoup plus rarement d'autonomie, de choix, de responsabilité, de vocation, de leadership, de désirs et d'avenir. Pourtant, l'indépendance ne signifie pas tout faire seules : elle signifie être actrices des décisions qui concernent leur propre vie, recevoir un soutien sans qu'il se substitue à leur volonté, pouvoir participer, servir, travailler, aimer, croire et être écoutées. La question qui se pose à la société et aux Églises est aussi celle-ci : combien d'obstacles construisons-nous nous-mêmes autour de l'autonomie d'une personne ?

QUESTION
Pour approfondir
Dans nos Églises, les femmes en situation de handicap trouvent-elles seulement accueil et assistance, ou bien aussi une voix, la possibilité de choisir, des responsabilités et des espaces de leadership ?

VERSET

« Elle appela Atta-El-roï le nom de l'Éternel qui lui avait parlé ; car elle dit : Ai-je rien vu ici, après qu'il m'a vue ? »

COMMENTAIRE

Agar est une femme en marge, étrangère et vulnérable. Et pourtant, c'est elle qui donne un nom à Dieu : le Dieu qui me voit. Être vues par Dieu ne signifie pas être observées dans notre fragilité, mais reconnues dans notre être tout entier. Aucune condition n'efface la dignité, la voix ou la vocation d'une personne. Le handicap ne concerne pas seulement le corps ou l'esprit de la personne : les environnements, les structures et les attitudes peuvent eux aussi produire de l'exclusion. C'est ce qu'affirme également la prise de position officielle de l'Armée du Salut sur les personnes en situation de handicap, fondée sur la dignité de tout être humain, créé à l'image de Dieu. Elle appelle à dépasser les discriminations, à favoriser l'autodétermination et à associer les personnes en situation de handicap à la vie de l'Église et aux politiques qui les concernent. Le but n'est pas une communauté pour les personnes en situation de handicap, mais une communauté où elles puissent vivre, participer et servir avec les autres. Les Églises qui proclament un Dieu qui appelle chaque personne par son nom peuvent devenir les laboratoires d'une autre société : des communautés où une femme en situation de handicap ne soit pas seulement destinataire de soins, mais sujet de la mission, du témoignage et du changement. Peut-être est-ce précisément par là qu'il faut commencer : créer l'espace pour que ce soient elles qui parlent, choisissent et transforment leurs communautés.

PRIÈRE

Dieu, toi qui nous vois et nous appelles par notre nom, libère-nous du regard qui réduit une personne à ce qu'elle peut ou ne peut pas faire. Apprends-nous à reconnaître dans les femmes en situation de handicap des sœurs qui ont une voix, des désirs, des dons et des vocations. Rends nos Églises accessibles dans leurs lieux, dans leurs paroles, dans leurs relations et surtout dans leurs décisions. Donne-nous l'humilité de ne pas toujours parler à la place des autres, le courage d'abattre les barrières que nous avons construites pour que chacune et chacun puisse appartenir, choisir, servir et contribuer pleinement. Fais qu'en nous regardant avec tes yeux, nous devenions témoins de dignité, de liberté et de justice. Amen.

4 DÉCEMBRE 2026

Dépendances cachées et alcool





FILM: 28 jours en sursis (28 Days, 2000). Un récit sur la prise de conscience de la dépendance et le difficile chemin de la guérison.

QUESTION
Pour approfondir
Demander de l'aide est le premier pas vers la liberté : que peut faire une communauté pour que ce pas devienne aussi possible ?

BRISER LE SILENCE ET RETROUVER LA DIGNITÉ

Les dépendances n'ont pas toujours un visage évident. Elles peuvent se cacher derrière une vie bien rangée, un travail, une famille, voire une présence assidue dans la communauté religieuse. L'alcool, socialement accepté, peut devenir une échappatoire face à la douleur, à la solitude, à l'angoisse ou à des blessures jamais racontées. Quand la consommation devient un besoin, la personne apprend à dissimuler : elle minimise les quantités quand elle en parle, boit en cachette et promet d'arrêter demain. Le silence protège la dépendance, pas la personne.

La dépendance ne concerne pas seulement celui ou celle qui boit. Elle s'immisce dans les relations, altère la confiance et peut engendrer la peur, l'instabilité financière, l'humiliation et l'isolement. Dans bien des foyers, ce sont surtout les femmes et les enfants qui en subissent les conséquences. Il faut pourtant être clair : l'alcool peut accentuer les comportements agressifs, mais il ne justifie jamais la violence. La responsabilité en revient toujours à qui la commet. Aucune femme ne devrait être invitée à se taire, à pardonner sans être protégée ou à rester en danger pour préserver l'image de la famille ou de la communauté.

Beaucoup de femmes vivent, elles aussi, une dépendance cachée. La crainte d'être jugées comme des mères, des épouses ou des croyantes défaillantes peut les empêcher de demander de l'aide. Derrière le comportement à corriger, il y a toujours une personne à écouter. La honte isole ; un accueil compétent peut ouvrir le chemin du soin. Demander de l'aide n'est pas une faiblesse : c'est le premier geste de liberté. La dépendance exige souvent un accompagnement médical, psychologique et social. La prière et la communauté soutiennent le chemin, mais ne remplacent pas les soins professionnels.

Une réponse de proximité : dès ses origines, l'Armée du Salut va à la rencontre de personnes blessées par les dépendances et la marginalisation. Le choix de l'abstinence exprime la prévention, la liberté et la solidarité, non une supériorité morale. En tant que chrétiens, nous sommes appelés à nous approcher sans condamner, en offrant une écoute confidentielle, une orientation vers les services compétents et une protection concrète à celles et ceux qui subissent des violences. Nos communautés aussi doivent apprendre à reconnaître les signaux, à ne pas couvrir les abus et à collaborer avec les centres d'aide aux femmes victimes de violences, les services de santé et les parcours de rétablissement.

VERSET

« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos » (Matthieu 11,28)

COMMENTAIRE

Jésus rencontrait les personnes dans la vérité, sans les réduire à leurs erreurs. Il n'approuvait pas ce qui détruit la vie, mais il rendait la dignité et la possibilité de recommencer. La foi chrétienne ne promet pas de solutions miracles : elle annonce qu'aucune personne ne se confond avec sa dépendance et que la douleur ne doit pas avoir le dernier mot. Cette espérance devient crédible lorsqu'elle prend la forme d'une présence fiable, d'une porte ouverte et d'une aide concrète. Si l'alcool contrôle ta vie, ou s'il fait régner chez toi la peur et la violence, ne reste pas seule ou seul : parle à une personne de confiance et adresse-toi à des professionnels. En cas de danger, la priorité est de te protéger, toi et les enfants, en contactant immédiatement les services d'urgence ou un centre d'aide aux femmes victimes de violences.

PRIÈRE

Seigneur Jésus, approche-toi de celles et ceux qui luttent en silence contre la dépendance et de celles et ceux qui vivent dans la peur. Donne-leur le courage de demander de l'aide, guide-les vers des personnes compétentes et fais de nos communautés des lieux sûrs, capables de vérité, de protection et de miséricorde. Au nom précieux de notre Seigneur et Sauveur Jésus-Christ. Amen.

5 DÉCEMBRE 2026

Les unes et les autres



Le bénévolat naît de la disponibilité à mettre quelque chose de nous-mêmes – notre temps, nos compétences, notre écoute, notre expérience – au service des autres. En 2026, Année internationale des volontaires au service du développement durable, nous sommes invitées à réfléchir plus encore à la valeur de cet engagement.

Mais que se passe-t-il dans la relation entre la personne qui offre son aide et celle qui la reçoit ? Nous concevons souvent l'indépendance comme la capacité de nous en sortir seules.

Pourtant, personne ne se suffit à soi-même. Tout au long de la vie, nous avons besoin les unes des autres : de soin, d'écoute, de compétences, de confiance, d'occasions. Avoir besoin ne veut pas dire être dépendante. Cette distinction est importante pour une femme qui cherche à reconstruire sa vie après avoir subi des violences. S'en sortir ne signifie pas pouvoir tout faire seule, tout de suite. Un logement, un travail, la garde des enfants, mais aussi une relation d'écoute peuvent être indispensables pour recommencer.

Après une relation où la confiance a été trahie, s'en remettre de nouveau à quelqu'un peut être difficile. Une relation bénévole respectueuse peut offrir une tout autre expérience : quelqu'un se tient à mes côtés sans décider à ma place, m'écoute sans me juger, respecte mon oui et mon non, et reconnaît non seulement ce dont j'ai besoin, mais aussi ce que je sais, ce que je désire et ce que je peux faire.

Aider ne signifie pas se rendre indispensable. Et recevoir de l'aide ne signifie pas renoncer à sa liberté. Cela vaut aussi pour celles et ceux qui font du bénévolat : le désir d'être utile peut nous amener à ne plus reconnaître nos propres limites. Mais la personne qui aide peut, elle aussi, se fatiguer, avoir besoin de soutien, dire non. Une relation qui libère n'épuise ni la personne qui reçoit ni celle qui donne.

Un développement vraiment durable commence aussi là : par des relations capables de soutenir sans retenir, d'accompagner sans se substituer, de donner sans dominer et de recevoir sans se sentir inférieures.

QUESTION
Pour approfondir
Comment nous aider les unes les autres sans créer de dépendance, mais en faisant grandir la liberté et la confiance ?

VERSET

« Si donc je vous ai lavé les pieds, moi, le Seigneur et le Maître, vous devez aussi vous laver les pieds les uns aux autres. » (Jean 13,14)

MÉDITATION

Jésus se lève de table, ôte ses vêtements, prend un linge et s'incline devant ses disciples pour leur laver les pieds. Pierre refuse : « Non, jamais tu ne me laveras les pieds ! » Jésus lui répond : « Si je ne te lave, tu n'auras point de part avec moi » (Jean 13,8). Pierre doit apprendre non seulement à servir, mais aussi à se laisser servir. Cela peut être difficile pour nous aussi : nous sommes habituées à prendre soin des autres, à répondre aux besoins et à devoir nous débrouiller seules. Recevoir de l'aide peut nous donner le sentiment d'être fragiles ou dépendantes. Jésus, lui, fait du service une relation réciproque : « les uns aux autres ». Il n'y a pas d'un côté celles qui aident toujours et de l'autre celles qui ont toujours besoin : chacune peut s'incliner devant l'autre, et chacune doit pouvoir laisser l'autre s'incliner devant elle.

Ce regard interroge aussi notre bénévolat : la personne que nous rencontrons a une histoire, des capacités, des désirs et une liberté qu'il faut respecter ; elle n'est pas seulement quelqu'un qui a besoin de notre aide.

Pour une femme qui a vécu une relation violente, rencontrer quelqu'un qui se tient à ses côtés sans la contrôler et qui respecte ses décisions peut être l'expérience d'une relation différente, où avoir besoin de l'autre ne signifie pas lui appartenir. C'est l'une des formes les plus profondes de la réciprocité évangélique : découvrir que nous pouvons avoir besoin les unes des autres sans nous perdre nous-mêmes.

PRIÈRE

Seigneur, apprends-nous à nous incliner devant l'autre sans nous sentir supérieures. Apprends-nous à accueillir une main tendue sans nous sentir plus faibles. Donne-nous la liberté d'aider sans vouloir devenir indispensables, et l'humilité de demander de l'aide quand nos forces ne suffisent pas. Apprends-nous à reconnaître et à respecter les désirs, les choix et les limites, les nôtres comme ceux des autres. Fais de nos communautés des lieux où nous puissions nous servir mutuellement et librement. Amen.

6 DÉCEMBRE 2026

Les jeux d'argent et de hasard



En cette période marquée par les guerres, la hausse des prix, la précarité et l'incertitude, beaucoup de personnes vivent de fortes inquiétudes financières. Dans une telle situation, les jeux d'argent peuvent sembler une échappatoire. Pourtant, on ne commence pas toujours à jouer par besoin d'argent, mais pour se distraire, pour éprouver l'exaltation, le plaisir, ou en réaction à une situation de stress, de frustration ou d'ennui. Et c'est précisément cette dimension émotionnelle qui fait dégénérer le jeu en dépendance compulsive.

Souvent, tout commence par un petit gain. L'euphorie et l'adrénaline poussent à recommencer, et chaque perte, au lieu de freiner l'envie de retenter sa chance, devient un défi : tout faire pour arriver au prochain gain. Un cercle plus que « vicieux », pathologique, où chaque perte, tout comme chaque gain, ramène au jeu. Quand l'argent vient à manquer, on en arrive à mentir, à manipuler ou à s'endetter pour continuer à jouer, jusqu'à compromettre le travail et la stabilité financière de toute la famille.

Le jeu compulsif est une véritable maladie. C'est une dépendance à une substance produite par notre propre organisme : l'adrénaline. Longtemps, les jeux d'argent ont surtout été associés aux hommes, mais ils deviennent de plus en plus un problème féminin, sous des formes différentes, plus discrètes : jeux à gratter, bingo, loteries, plateformes en ligne – car avec un ordinateur ou un smartphone, il est facile de jouer dans un total anonymat. C'est une tentative d'échapper au mal-être, au stress, à l'angoisse, à la dépression, à la dépendance économique et psychologique ; et le phénomène progresse même chez les très jeunes filles.

Pour nourrir sa dépendance, la personne qui joue devient rusée et apprend à manipuler, entraînant ses proches et sacrifiant tout pour satisfaire sa compulsion. Le jeu devient son unique raison de vivre, et les autres une ombre de plus en plus invisible.

Dans cette situation dramatique, la famille, les amis et les partenaires se retrouvent désarmés, déçus, en colère, parfois écrasés par les dettes, impuissants, et chaque aide qu'ils tentent d'apporter se retourne contre eux comme une violence qu'ils s'infligent à eux-mêmes. Surgissent alors la panique, l'urgence de sauver la personne, et la culpabilité à l'idée de l'abandonner à son sort.

Il est indispensable de chercher une aide extérieure, auprès du système de santé ou d'organisations comme les Gamblers Anonymes et leur « programme en 12 étapes », né en 1957 aux États-Unis, qui compte une centaine de groupes dans toutes les régions d'Italie. Inspiré de celui des Alcooliques Anonymes, ce programme vise avant tout l'abstinence et la reprise du contrôle de sa propre vie.

Les proches peuvent trouver accueil et réconfort dans les groupes d'entraide « Gam-Anon ».

QUESTION

Pour approfondir

Combien de silence et de honte entourent celui ou celle qui est pris(e) au piège du jeu, et comment une communauté peut-elle les briser ?

VERSET

« Malheureuse, battue de la tempête, et que nul ne console ! Voici, je garnirai tes pierres d'antimoine, et je te donnerai des fondements de saphir ; je ferai tes créneaux de rubis, tes portes d'escarboucles, et toute ton enceinte de pierres précieuses. » (ÉSAÏE 54,11-12)

COMMENTAIRE

Lorsqu'une femme se perd dans le jeu, il y a souvent à l'origine un besoin profond : fuir une réalité qui n'est pas toujours facile à supporter. Mais même les plus gros gains ne parviennent pas à combler le vide qu'elle ressent en elle. Le jeu ne console pas : il crée une dépendance et laisse un goût amer de défaite. Il y a pourtant un Dieu à qui notre égarement n'échappe pas, et qui nous fait cette promesse : notre valeur dépasse de loin n'importe quel gain illusoire. En Dieu, nous n'avons pas besoin de gagner : nous sommes déjà plus que victorieuses grâce à Jésus, qui a vaincu sur la croix et nous donne la vie en abondance.

PRIÈRE

Dieu béni, aide-moi à rechercher l'amour en toi, à trouver en toi la réponse à chacun de mes besoins, à ressentir ma valeur inestimable, car tu me rends victorieuse chaque fois que tu me donnes la force de ne pas tomber dans le gouffre du jeu. Prends, toi, le « contrôle » de mon esprit et de tout mon être. En Jésus-Christ. Amen.

7 DÉCEMBRE 2026

Le soin au féminin



La médecine est à la fois une science et un art, au service de la santé des êtres humains. En Occident, elle s'est développée autour d'un paradigme historiquement androcentré, dont les normes ont pris pour modèle le jeune homme adulte. Ce n'est que récemment, et de manière encore inégale, que les différences de genre sont devenues un facteur pris en compte par la recherche : un important travail de sensibilisation et de formation des jeunes professionnels reste nécessaire, par exemple dans la recherche pharmacologique. Les facteurs hormonaux et métaboliques, tout comme la composition corporelle, influent sur la pharmacocinétique et la pharmacodynamie des médicaments : une recherche fondée uniquement sur des paramètres masculins expose tout particulièrement les femmes au risque de dépendance médicamenteuse. Doses standard, souffrance émotionnelle médicalisée, douleur sous-estimée : ce sont là les effets d'une cécité de genre, qui peuvent conduire à une surprescription ou à une dépendance iatrogène. Il faut ancrer durablement ce changement de paradigme culturel et investir dans la médecine de genre, pour une médecine plus rigoureuse, plus précise et plus consciente, qui soutienne l'autonomie et l'indépendance des femmes.

QUESTION
Pour approfondir
Aimer, c'est connaître et accueillir la singularité de son prochain.å

VERSET

« Dieu créa l'être humain à son image ; homme et femme il les créa » (Genèse 1,27)

MÉDITATION

L'histoire de l'exégèse n'a pas assez souligné que, dès la lettre même du récit de la création, la différence et la spécificité du masculin et du féminin apparaissent comme les signes d'une égalité et d'une distance qui, seules, rendent possible la relation entre des personnes libres et indépendantes. Il doit y avoir une ressemblance – celle avec le Créateur, en qui les êtres humains se reflètent, celle de l'égale dignité – ainsi que l'identité unique de chacun et de chacune. C'est dans cette dialectique entre égaux et différents que se joue la possibilité de l'amour, qui naît de la connaissance réciproque et s'épanouit à partir de l'essence même de chaque être humain, relationnel dès l'origine. La foi chrétienne, qui a l'Incarnation en son centre, est appelée à mettre en valeur cette vérité dans la vie, dans le travail, dans les sciences, dans la pensée philosophique et théologique et dans la pratique de la vie quotidienne : dans l'attention à l'autre en sa spécificité, irréductible à un schéma, unique, sans pareil, précieux et digne de tout le soin possible, selon l'identité qui l'a façonné et à laquelle le texte biblique rend témoignage par sa Parole.

PRIÈRE

Seigneur de la Sagesse et de la lumière, nous te louons et nous te rendons grâce pour le don des différences, pour la complexité de la création et pour la pluralité de la beauté. Nous te rendons grâce pour les femmes de science et de savoir, pionnières courageuses et chercheuses brillantes que tu as données au monde.
Regarde chaque femme dans son quotidien, celle qui cherche la justice, celle qui lutte pour la liberté et pour les droits qu'on lui refuse. Donne-lui intuition, ténacité et clarté de pensée, et sois son soutien lorsque sa contribution risque d'être oubliée ou sous-estimée.
Bénis le travail de tous et de toutes, afin qu'il soit guidé par le désir de servir, de promouvoir le bien commun et de chercher la vérité. Apprends-nous à marcher ensemble, pour que chaque femme s'épanouisse librement, autonome et indépendante, sans peur et sans violence.
Donne-nous la force et le courage de parler clairement, de dénoncer la violence et de lui opposer des perspectives de justice. Apprends-nous à façonner le présent en prenant soin de relations harmonieuses dans la différence, et fais que la science, enrichie par des contributions plurielles, soit un instrument de soin plein d'amour pour la maison commune que nous habitons ensemble en ce monde. Amen

8-9 DÉCEMBRE 2026

Endométriose. Une douleur invisible





LIVRE: Marcello Ceccaroni, L'inferno invisibile. Endometriosi: la solitudine di un dolore senza nome [L'enfer invisible. Endométriose : la solitude d'une douleur sans nom], Laterza, 2026.

FILM DOCUMENTAIRE: Shannon Cohn, Endo What? (2016). Témoignages de femmes atteintes d'endométriose et interventions d'experts.

QUESTION
Pour approfondir
Celui ou celle qu'on ne croit pas dans sa douleur peut-il ou elle compter sur notre attention, ou le laissons-nous seul(e) ?

« Bien plus que des règles douloureuses : un tabou. » L'endométriose est une maladie chronique qui peut provoquer des douleurs pelviennes, des règles très douloureuses, de la fatigue et d'autres troubles qui pèsent sur la vie quotidienne, jusqu'à l'infertilité et de sérieuses difficultés psychologiques. Elle peut apparaître dès l'adolescence, et le diagnostic n'arrive souvent qu'au terme d'un parcours long et complexe. Mais le problème n'est pas seulement médical : une élève peut manquer des cours et des contrôles, une femme qui travaille peut avoir du mal à tenir les jours où les symptômes sont les plus intenses.

Ces dernières années, plusieurs femmes connues ont contribué à briser le silence en racontant leurs souffrances : l'actrice et réalisatrice Lena Dunham, et Padma Lakshmi, animatrice de télévision et militante, qui a fondé, avec le médecin Tamer Seckin, l'Endometriosis Foundation of America, engagée dans la sensibilisation et la recherche. La chanteuse Halsey a elle aussi soutenu des initiatives de sensibilisation. La valeur de ces témoignages va au-delà de la notoriété : ils rappellent que derrière un diagnostic, il y a des personnes, des études, des métiers, des relations et des projets de vie.

En Italie, l'endométriose figure dans les Niveaux essentiels d'assistance (LEA) en tant que maladie chronique, mais l'exonération du ticket modérateur (code 063) ne concerne que les stades III et IV de la classification ASRM. Cette reconnaissance n'équivaut pas à un droit général de s'absenter du travail ou de l'école : les absences relèvent de la réglementation et des conventions applicables. Des propositions de loi ont été déposées pour mieux protéger les femmes concernées en matière d'absences au travail, de télétravail et de droit aux études, mais elles en restent pour l'instant au stade de propositions.

La Fondation italienne pour l'endométriose (Fondazione Italiana Endometriosi), active depuis 2007, promeut la recherche, l'information et le soutien aux patientes, et demande que l'on réduise le retard de diagnostic. Le mouvement de ces femmes pose une question plus large : dans quelle mesure une société est-elle capable de reconnaître ce qui ne se voit pas ? Reconnaître l'endométriose, c'est croire celle qui dit qu'elle a mal et l'aider à aller mieux, sans que l'absence à l'école ou au travail devienne un motif de pénalisation. C'est surtout dépasser l'idée que la douleur féminine serait un signe de faiblesse qu'il faudrait endurer, pour parler plutôt de santé, de dignité, d'égalité, de droit aux études et au travail.

VERSET

« Et voici, il y avait là une femme (…) depuis dix-huit ans ; elle était courbée, et ne pouvait pas du tout se redresser. Lorsqu'il la vit, Jésus (…) lui dit : Femme, tu es délivrée de ton infirmité. Et il lui imposa les mains. À l'instant elle se redressa, et glorifia Dieu. » (Luc 13,11-13)

COMMENTAIRE

La femme courbée de l'Évangile de Luc nous fait penser aux infirmités qui frappent souvent les femmes, physiques mais aussi psychologiques : son incapacité à se redresser peut évoquer le « poids » que les femmes sont souvent obligées de porter, mais aussi des troubles minimisés ou ignorés. C'est Jésus qui voit sa souffrance ; loin de l'ignorer, il l'appelle à lui et lui dit qu'elle est délivrée ; le contact de ses mains opère la guérison et lui rend la capacité de glorifier Dieu. Et contre les lois qui interdisaient d'agir le jour du sabbat, il affirme qu'il fallait la délivrer de cette chaîne ! Jésus est capable d'ôter les fardeaux et de briser les chaînes qui nous oppriment, même dans des situations impossibles, et nous pouvons nous en remettre entièrement à lui.

PRIÈRE

Quand vient la souffrance,
quand la douleur semble n'avoir aucun sens,
quand je n'arrive pas à comprendre pourquoi,
quand je me sens perdue,
Seigneur, regarde-moi, donne-moi ta grâce !

10 DÉCEMBRE 2026

Voter et être élues

Paola Cortellesi, *C'è ancora domani*, Vision Distribution, 2023



LIVRES : Serena Dandini, Paura non abbiamo. Le donne che hanno fatto la Repubblica [Nous n'avons pas peur. Les femmes qui ont fait la République] – Einaudi, mai 2026

Livia Turco, La Repubblica delle donne. Dal diritto al voto alla parità di genere. Settant'anni di conquiste politiche e civili delle donne italiane [La République des femmes. Du droit de vote à l'égalité des sexes. Soixante-dix ans de conquêtes politiques et civiles des Italiennes] – Edizioni Unicopli, juin 2015

QUESTION
Pour approfondir
Quel lien y a-t-il entre la dépendance économique des femmes et leur difficulté à décider librement de leur vie ?

LE POUVOIR DE DÉCIDER POUR SOI-MÊME

On sait que les Italiennes n'ont obtenu le droit de vote qu'en 1946. Dans l'imaginaire collectif, on pense toujours au droit de voter (le droit actif), comme dans le beau travelling final du film de Paola Cortellesi, où les femmes, devant l'urne, essuient leur rouge à lèvres avant de fermer leur bulletin, pour ne pas risquer de l'invalider. On pense peu, en revanche, au fait que l'accès au suffrage universel signifie aussi la possibilité d'être élues (le droit passif, ou éligibilité). Cela aussi arriva pour la première fois en 1946 : 21 femmes furent élues à l'Assemblée constituante, à peine 4 % des 556 constituants chargés de rédiger la Constitution italienne. Peu nombreuses, donc, ces mères constituantes, mais capables de porter des droits conjugués au féminin, comme l'égalité salariale, inscrite grâce à elles à l'article 37. Le droit de vote, c'est donc aussi pouvoir entrer dans la salle des commandes et mener des combats de libération. Certes, l'égalité salariale n'est pas encore une réalité généralisée, mais être parmi celles et ceux qui décident fait la différence, et l'indépendance économique est une clé indispensable pour ouvrir la porte de l'autodétermination.

VERSET

« Les filles de Tselophchad (…), dont les noms étaient Machla, Noa, Hogla, Milca et Thirtsa, s'approchèrent et se présentèrent devant Moïse (…) et toute l'assemblée, à l'entrée de la tente d'assignation. Elles dirent : Notre père est mort dans le désert (…). Pourquoi le nom de notre père serait-il retranché du milieu de sa famille, parce qu'il n'avait point eu de fils ? Donne-nous une possession parmi les frères de notre père. » (Nombres 27,1-4)

COMMENTAIRE

Après près de quarante ans dans le désert, le peuple d'Israël peut entrer dans la Terre promise par Dieu, et Moïse est chargé d'établir la répartition des terres entre les tribus (voir Nb 26,52-56). Et voici que cinq sœurs s'avancent pour exposer leur situation : selon les règles établies, elles n'auraient pas pu hériter de la terre, et le nom de leur père se serait perdu. Avec courage et détermination, elles proposent une solution, et Dieu leur donne raison en déclarant : « Lorsqu'un homme mourra sans laisser de fils, vous ferez passer son héritage à sa fille » (v. 8). Ces femmes, comme toutes celles qui luttent pour que tous les êtres humains aient les mêmes droits, ont regardé au-delà de leur réalité patriarcale d'inégalité et ont imaginé avec force posséder une propriété qui les rendrait économiquement indépendantes. Elles ont demandé une possibilité de disposer d'elles-mêmes, qui est devenue un droit pour toutes les femmes ! Et Dieu a soutenu leur droit : celui d'exister comme sujets, et non seulement comme possession de l'homme !

PRIÈRE

Dieu, notre Créateur, toi qui
as façonné l'être humain à ton
image et à ta ressemblance,
en insufflant le même souffle
de vie et la même dignité à
l'homme et à la femme,
nous te prions pour toutes les
femmes du monde
engagées dans la lutte pour
que l'égalité de leurs droits soit
reconnue.
Soutiens leur courage quand
la fatigue l'emporte,
amplifie leur voix quand l'in-
justice et le silence cherchent à
l'étouffer.
Amen

HANNO COLLABORATO ALLA REALIZZAZIONE DI QUESTO QUADERNO:

Francesca Barbano, Alberto Bragaglia, Mimma Capodicasa, Assunta Cestaro, Gabriella Ciampi, Paola Dei, Gianluca Fiusco, Rebecca Kassewa Gaisie, Antonella Garofalo, Ioana N. Ghilvaciu, Ilenya Goss, Daniela Lucci, Mirella Manocchio, Virginia Mariani, Luisa Nitti, Gildas Ouakatoulou, Patricia Paredes, Alberto Rocchini, Tina Romanazzi, Gabriella Rustici, Antonella Visintin Rotigni, Nicole Dominique Steiner, Abigaela Trofin, Renate Zwick.
Impaginazione di Pietro Romeo.