

PROPOSITION

Expérimenter un parcours, à travers nos 5 sens, pour contempler la nature qui nous entoure. Nos sens sont nos antennes pour entrer en contact et en relation avec les autres, avec Dieu.

Objectifs :

Vivre un temps spirituel individuellement et collectivement à travers nos sens, notre lien à la Création. Comprendre l'importance de préserver la « maison commune ».

Publics :

Adultes, adolescents, enfants.

Ressources nécessaires :

Un lieu, assez vaste, où la nature est présente.
Le jeu de cartes des partenaires (disponible en délégation diocésaine).
Apporter du pain, de l'eau, des fruits... pour le goût.

Durée

Entre 45 et 60 min.

Déroulement :

À chaque étape d'expérimentation d'un sens, les participants vivent la démarche personnellement puis partagent leur ressenti au groupe. L'étape se termine par la lecture d'une citation. À la fin de l'étape, le groupe se déplace sur un autre espace.

Temps 1 Comprendre

5 min

Prendre connaissance de son rôle à partir de la carte partenaire, tirée au sort.

Temps 2 Écouter

5 min

Partout, notre environnement est sonore : nous l'entendons mais l'écoutons-nous ? En 1^{er} lieu, fermer les yeux et faire silence : écouter les bruits que l'on entend. Partager les bruits entendus.

Temps 3 Sentir

5 min

Il ne suffit pas d'être à l'écoute du monde, il nous faut également le sentir. Une démarche dont nous ne sommes pas coutumiers. Fermer les yeux, que sentons-nous ? Est-ce différent des autres expériences et pourquoi ?

Temps 4 Toucher

5 min

Nous avons quelque pudeur à utiliser ce sens ... Toucher fait EXISTER l'autre. Le geste de toucher est porteur d'un langage aussi riche que celui des mots. Chaque participant choisit qui/quoi toucher. Comme précédemment, fermer les yeux et expérimenter ce sens. Quel ressenti ?

Temps 5 Goûter

5 min

Nous sommes tous différents, nos goûts le sont aussi. La question du goût peut donc toucher celle de la relation avec autrui. Suis-je sensible au goût de ce que je mange ? Est-ce que je cherche à donner du goût ? De quoi en particulier ?

Temps 6 Voir

5 min

Le regard fait exister ce que ou qui nous regardons, il est le reflet de ce que nous éprouvons. Fermer les yeux pendant un moment puis en les ouvrant, les fixer sur des choses, belles à vos yeux. Contempler ce que je vois !

D'autres fiches d'animation sont disponibles sur : careme.ccfid-teresolidaire.org

66

Partir est avant tout s'ouvrir aux autres, aller à leur rencontre. S'ouvrir aux idées, y compris celles qui sont contraires aux nôtres, c'est avoir le souffle d'un bon marcheur.

Dom Helder Camara
« Le désert est fertile », extrait.

99

La création : un don reçu et destiné à tous

Dès les commencements, Dieu a confié à l'Homme la création (Gn 2, 15).

Il ne s'agit plus de dominer et de soumettre mais d'en prendre soin.

LA TERRE EST UN BIEN SOCIAL



Que pouvons-nous faire ?

S'engager en faveur d'une autre agriculture et d'une autre consommation, plus respectueuses des personnes et de l'environnement, cela passe aussi par des engagements quotidiens, petits et grands.

ENGAGEMENTS DIVERS

Les dérèglements climatiques sont à l'œuvre au Nord comme au Sud.

Sécheresses, inondations, canicules font déjà baisser la production agricole mondiale.

Les populations des pays du Sud expérimentent et mettent d'ores et déjà en pratique des solutions alternatives. Ces initiatives locales que soutient le CCFD-Terre Solidaire prouvent que des modèles alternatifs agricoles et écologiques sont porteurs de réponses concrètes.

SELON LES NATIONS UNIES, D'ICI 2080, PLUS DE 600 MILLIONS DE PERSONNES supplémentaires souffriront d'insécurité alimentaire du fait des changements climatiques.

L'AGROÉCOLOGIE : agriculture urbaine, développement de circuits courts, défense des cultures traditionnelles...

Les experts estiment ces modèles capables de nourrir **9 MILLIARDS** de personnes à l'horizon 2050.

Pour continuer à soutenir nos partenaires des pays du Sud engagés dans la transition sociale et écologique, votre soutien nous est plus que jamais essentiel.

Merci pour votre don. Merci pour celles et ceux dont vous pouvez changer la vie.

ccfd-terresolidaire.org



MARCHE VERS L'ESSENTIEL
Découvrir toutes les beautés de la Création à partir d'une animation deambulatoriale à vivre à travers nos sens

Les enjeux de cette marche
L'encyclique du pape François Laudato Si' nous a inspiré ce dépliant. Notre démarche est méditative. Elle est aussi en faveur de la solidarité internationale car elle rejoint les luttes menées dans le monde par le CCFD-Terre Solidaire pour le respect de la dignité et des droits fondamentaux de tout être humain.
Une proposition pour cheminer personnellement et en communauté avec :
• un extrait d'un texte de la bible ;
• une parole de participants ;
• une parole de témoins de LA-BAS ;
• des questions qui invitent à la méditation et à la réflexion personnelle et/ou à partager avec d'autres.

NOTRE MONDE EST FRAGILE

ccfd.lourdes@ccfd-terresolidaire.org - ccfd-terresolidaire.org

Le Comité catholique contre la faim et pour le développement - Terre Solidaire

Agissez à nos côtés
En s'informant et relayant nos informations, en signant une **pétition**, en faisant un **don**, en **intégrant** une de nos **équipes bénévoles**
Le CCFD-Terre Solidaire est mobilisé contre la faim dans le monde. **IL SOUTIEN** les actions de nos partenaires locaux, près de 500, chaque année sur tous les continents. **IL SENSIBILISE** l'opinion française à la solidarité internationale. **IL AGIT** sur les causes profondes de la pauvreté par le plaidoyer.
Le Comité catholique contre la faim et pour le développement - Terre Solidaire a la conviction que le combat contre les causes de la faim passe avant tout par le développement. Il a pour vocation d'être partenaire de tous ceux qui veulent prendre leur destin en main. Ces actions s'appuient sur la mobilisation d'un réseau de 15 000 bénévoles en France.
DEPUIS PLUS DE 50 ANS



Laudato Si' 549
Écouter tant la clameur de la terre que la clameur des pauvres.

66

MARCHE VERS L'ESSENTIEL

Nos sens sont nos antennes
pour entrer en contact et en
relation. Dieu, le Créateur,
nous rejoint de mille et une
manières à travers les sens.



LE TOUCHER

Nous avons quelque pudeur à utiliser ce sens...

Toucher fait EXISTER l'autre. Le geste de toucher est porteur d'un langage aussi riche que celui des mots.

MISE EN PRATIQUE ET ÉCHANGE

Toucher un pétale de fleur, l'écorce d'un arbre, le velouté d'une feuille, la fraîcheur de la terre...

Poser une main fraternelle sur l'épaule de celui ou celle qui est à côté de moi.

Comment je me situe par rapport aux affirmations ci-dessus ? Le geste de toucher m'est-il coutumier ? Cela a-t-il été difficile pour moi ?

POUR PARTAGER EN COMMUNAUTÉ

« La beauté du monde, il faut toucher le pire pour la voir. »
Un réfugié syrien au Liban.

L'ÉCOUTE



Nous sommes dans le monde, il agit sur nous et nous sur lui.

Nous entendons le bruit qu'il fait mais l'écoutons-nous ?

ÉCOUTER suppose de faire SILENCE et abandonner ses habitudes, ses préjugés, ses craintes.

MISE EN PRATIQUE ET ÉCHANGE

En route, s'arrêter pour écouter tous les bruits de la nature... son silence, la présence des autres.

POUR PARTAGER EN COMMUNAUTÉ

KSI, parle de la situation catastrophique du Timor Leste. Il dénonce la pauvreté de ce pays qui empêche la scolarisation, les soins, l'alimentation pour les petits et pousse les hommes à chercher un travail en ville.

Le pays lui-même souffre parce que la terre est maltraitée.

Est-ce que la situation de KSI me parle ? Est-ce que je peux l'entendre ?

LE GOÛT



Nous sommes tous différents, nos goûts le sont aussi.

La question du goût peut donc toucher à celle de la RELATION avec AUTRUI.

MISE EN PRATIQUE ET ÉCHANGE

Partager du pain, de l'eau, un fruit, une friandise.

Suis-je sensible au goût de ce que je mange ? Est-ce que je goûte avant de manger ? Déguster, est-ce seulement chercher le goût des choses ?

POUR PARTAGER EN COMMUNAUTÉ

Au terme de trois ans sans rémunération, Milciades Gonzalez Ruiz, instituteur du Chaco, reprend goût à la vie après avoir pu se réinstaller avec sa communauté sur la terre qu'il revendiquait.

Croyons-nous qu'une parole qui a du sel puisse empêcher le monde de se gâter ? Croyons-nous qu'elle puisse être facteur de paix ?

LA VOIX



Souffler et émettre un son pour chanter peut nous aider à prendre conscience de notre corps.

AGIR SUR L'AUTRE qui nous entend. Pas seulement par ce qu'on lui dit mais aussi par la voix que l'on a pour le lui dire, indépendamment du ton employé.

MISE EN PRATIQUE ET ÉCHANGE

Prendre une profonde inspiration et bloquer l'air inspiré. L'expulser lentement en le comprimant en même temps avec le diaphragme et les muscles de l'abdomen.

Renouveler l'opération en cherchant à prolonger l'expulsion et en produisant un son.

Y a-t-il autour de moi des voix qui me paraissent agréables à entendre ? Des voix qui me sont indifférentes ? Désagréables ? Puis-je dire pourquoi ?

POUR PARTAGER EN COMMUNAUTÉ

« La voix est un second visage. » Gérard Baüer.

« Il faut que la voix des hommes sans voix empêche les puissants de dormir. » Abbé Pierre.

LA VUE



Le regard fait exister ce que ou qui nous regardons.

Il est le reflet de ce que nous éprouvons.

MISE EN PRATIQUE ET ÉCHANGE

Ivan Akimov a fondé la troupe Kesaj Tchave, pour les jeunes chanteurs et danseurs Roms de Slovaquie.

Après une dizaine d'années passées à jouer, chanter, danser, tout en poursuivant leurs études, ces jeunes ont un autre regard sur eux et sur l'école. Certains sont même entrés à l'université.

Quel regard je porte sur les plus pauvres, les migrants, les étrangers ?

POUR PARTAGER EN COMMUNAUTÉ

Regarder vraiment l'autre et se connecter avec nos regards, pour lui montrer qu'on prend en compte sa présence, son être.

L'ODORAT



C'est manière d'entrer en relation avec un milieu.

SENTIR n'est pas qu'une question d'odorat. Sentir c'est aussi RESENTIR ou PRESENTIR.

C'est enfin une manière d'entrer en relation, avec un milieu. C'est aussi connaître, au sens étymologique de « NAÎTRE AVEC ».

Donc RENAÎTRE ?

MISE EN PRATIQUE ET ÉCHANGE

Fermer les yeux, s'ouvrir aux odeurs qui passent. Les analyser.

Sont-elles une manière importante d'appréhender l'environnement ?

POUR PARTAGER EN COMMUNAUTÉ

« Quand on est loin du pays, le moindre bouquet dont on se souvient demeure un présent inestimable », affirme Mohamed, parti de la Casamance où est restée sa famille. Il espérait trouver une vie meilleure. Il ne retourne pratiquement jamais au milieu des siens, faute de moyens. Il laisse vagabonder ses souvenirs quand il retrouve une odeur de son enfance.

Comment ces mots résonnent-ils en moi ? Quel lien avec l'âme ? C'est-ce que perdra sa terre ce peut être en perdra le souvenir olfactif ?

À VOUS !

Partagez le fruit de vos réflexions
et de votre marche.

Si vous souhaitez mettre en place une animation déambulatoire à vivre à partir de vos 5 sens ou simplement en savoir plus, contactez Lisette Prost :
ccfd.lourdes@ccfd-terresolidaire.org