



FICHE 08

Outil de cheminement vers le Grand KIFF 2020

Animation proposée par la Mission Populaire Evangélique
« La ballade des gens heureux »

Objectif pédagogique :

- Faire un pas de côté,
- donner du sens ensemble à ce qui est vécu dans l'activité, la paroisse, l'association...
- faire oeuvre commune,
- retrouver les fondamentaux... pour partager nos spiritualités.

Age : jeunes ou adultes

Nombre de personnes : Pas plus de 10 personnes par groupe.

En cas de groupe plus grands, prévoir plusieurs balades en parallèle sur des itinéraires précédents.

Matériel :

- Photos (à imprimer au préalable)

Organisation : Une balade dans la nature avec dimension spirituelle.

Durée : environ 2 heures

Textes bibliques proposés :

- Genèse 1-2,3, Genèse 2,4b -15, Genèse 6,1-9-19 (l'arche de Noé), 38,1- 39,30 (Fin du livre de Job), Psaume 104, Jérémie 5, 20-31, Esaïe 58, 2-11, 1 col 1,13-20



(D'après une animation spirituelle imaginée par des membres des Fraternités de la Mission populaire évangélique lors des journées de rentrée du 28 et 29 septembre 2019)

Quoi ?

Une balade dans la nature avec dimension spirituelle.

Pourquoi ?

- Faire un pas de côté,
- donner du sens ensemble à ce qui est vécu dans l'activité, la paroisse, l'association...
- faire oeuvre commune,
- retrouver les fondamentaux... pour partager nos spiritualités.

Pour, avec et par qui ?

Avec un Conseil presbytéral, un groupe biblique, un groupe de jeune...

Pas plus de 10 personnes par groupe.

En cas de groupe plus grands, prévoir plusieurs balades en parallèle sur des itinéraires précédent.

Un animateur/trice.

Comment ?

Des haltes (5 à 8) où sont proposés : silence, questions, citations, lecture, photos pour susciter l'expression de chacun sans débattre immédiatement.

Il est possible, après les lectures ou les photos soit de rester en silence. Soit de dire un mot qui demande aux participants une réaction sur ce qu'ils pensent ou ressentent.

Au milieu de la halte de milieu de la balade puis à la fin, s'asseoir en cercle et faire échanger :

- Quels sont les ressentis ou les idées qui vous sont venues pendant de ce temps de balade ?
- A quoi vous a fait penser sur votre vie ou la situation du monde ce temps de balade ?
- Sur la terre, que partageons-nous ? Avec qui ? Qu'est-ce qui empêche, freine ou limite un réel partage ?
- Que pouvons nous faire individuellement ou collectivement pour mieux partager ?

Entre les haltes, il est proposé de « marcher en pleine conscience » (voir fiche à la fin) et de s'ouvrir aux bruits et odeurs de la nature, chants des oiseaux...

Donner une instruction : « écouter les oiseaux », « écouter le vent dans la nature », « écouter votre respiration et celle des autres » peut être donnée lors d'une halte en silence, en particulier pour un groupe qui n'aurait jamais pratiqué la méditation de pleine conscience.

Proposition de matériel pour les haltes

(Un ou plusieurs textes peuvent être lus lors des haltes).

Lecture de textes bibliques :

Genèse 1-2,3

Genèse 2,4b -15

Genèse 6,1-9-19 (l'arche de Noé)

38,1- 39,30 (Fin du livre de Job)

Textes divers :

" Il n'y a vertu si noble ni admirable entre les créatures qu'est celle du soleil. Car outre qu'il éclaire le monde entier de sa lueur, quelle vertu est-ce de nourrir et faire pousser par sa chaleur tous animaux, d'inspirer par ses rayons fertilité à la terre, en échauffant la semence qu'on y jette ? Après, la faire verdoyer de beaux herbages qu'il fait croître, en leur donnant toujours nouvelle substance, jusqu'à ce que le blé et autres grains se lèvent en épis ; et qu'il nourrit ainsi toutes semences par ses vapeurs, pour les faire venir en fleur, et de fleur en fruit, cuisant le tout jusqu'à ce qu'il l'ait amené à maturité ? Quelle noblesse et vertu aussi est-ce de faire bourgeonner les vignes, jeter leurs feuilles et puis leurs fleurs, et en la fin leur faire apporter un fruit si excellent ? Or Dieu, pour se réserver la louange entière de toutes ces choses, a voulu avant de créer le soleil, qu'il y eût clarté au monde, et que la terre fut garnie et parée de tous genres d'herbes et de fruits (Gn 1,3-11). Aussi l'homme fidèle ne fera point le soleil cause principale ou nécessaire des choses qui ont été avant que le soleil même fut créé et ni produit : mais il le tiendra pour instrument, duquel Dieu se sert parce qu'il lui plaît, non pas qu'il ne peut sans tel moyen accomplir son oeuvre par soi-même. »

Jean Calvin "Institution Chrétienne", volume I, chapitre XVI §2

Cantique des créatures

Très haut tout-puissant, bon Seigneur,
à toi sont les louanges, la gloire et l'honneur et toute bénédiction.

À toi seul, Très-haut, ils conviennent

Et nul homme n'est digne de te mentionner.

Loué sois-tu, mon Seigneur, avec toutes tes créatures,
spécialement, monsieur frère Soleil,
lequel est le jour et par lui tu nous illumines.

Et il est beau et rayonnant avec grande splendeur,
de toi, Très-Haut, il porte la signification.

Loué sois-tu, mon Seigneur, par soeur Lune et les étoiles,
dans le ciel tu les as formées claires, précieuses et belles.

Loué sois-tu, mon Seigneur, par frère Vent
et par l'air et le nuage et le ciel serein et tout temps,
par lesquels à tes créatures tu donnes soutien.

Loué sois-tu, mon Seigneur, par soeur Eau,
laquelle est très utile et humble et précieuse et chaste.

Loué sois-tu, mon Seigneur, par frère feu
par lequel tu illumines dans la nuit,
et il est beau et joyeux et robuste et fort.

Loué sois-tu, mon Seigneur, par soeur notre mère Terre,

laquelle nous soutient et nous gouverne

et produit divers fruits avec les fleurs colorées et l'herbe.

Loué sois-tu, mon Seigneur, par ceux qui pardonnent pour ton amour



et supportent maladies et tribulations.
Heureux ceux qui les supporteront en paix,
car par toi, Très-Haut, ils seront couronnés.
Loué sois-tu, mon Seigneur, par soeur notre mort corporelle,
à laquelle nul homme vivant ne peut échapper.
Malheur à ceux qui mourront dans les péchés mortels.
Heureux ceux qu'elle trouvera dans tes très saintes volontés,
car la seconde mort ne leur fera pas mal.
Louez et bénissez mon Seigneur,
et rendez-lui grâce et servez-le avec grande humilité.
Saint François d'Assise (1182-1226)

« Il y a trois sortes de violence. La première, mère de toutes les autres, est la violence institutionnelle, celle qui légalise et perpétue les dominations, les oppressions et les exploitations, celle qui écrase et lamine des millions d'hommes dans ses rouages silencieux et bien huilés.

La seconde est la violence révolutionnaire, qui naît de la volonté d'abolir la première. La troisième est la violence répressive, qui a pour objet d'étouffer la seconde en se faisant l'auxiliaire et la complice de la première violence, celle qui engendre toutes les autres. Il n'y a pas de pire hypocrisie de n'appeler violence que la seconde, en feignant d'oublier la première, qui la fait naître, et la troisième qui la tue. »

Dom Helder, Evêque de Récif

Le jaune est la couleur
D'une vie de labeur
Sous les cris de douleur
Dans un monde qui se meurt.
Partageons les richesses
Apaïsons les détresses
Après tant de promesses
Non tenues, qui nous blessent...
Notre patrie est en danger
Devant tant d'inégalités
Notre seule liberté
Celles de pouvoir s'exprimer.
Nous sommes les incompris
Comme si c'était écrit
Pourquoi tant de mépris
Nous sommes en sursis ?
Notre peuple s'est levé
Face aux taxes à payer,
Travailleurs, retraités
La France des oubliés.
La colère est légitime
Nous sommes les victimes
Faut-il être résigné
Ne rien faire et pleurer ?
Nous les laissés pour compte,
Des campagnes la colère monte



Face à la fracture sociale
Ces instants sont cruciaux.
Sous notre bannière
Liberté, égalité, fraternité
Libérons les barrières
De la France des opprimés.
Dans le calme et la sérénité
Sachons tendre la main
pour un avenir plus humain .

Hervé Bottinelli, participant à la Frat'aire de Montbéliard,
est engagé avec les Gilets jaunes.

« Comment oublier ces jeunes agriculteurs du Bordelais, endettés jusqu'au cou, venus à Paris crier leur angoisse et dont l'un pressait sa cheville touchée par un tir de Flash Ball ?

Comment oublier ces prolos normands vêtus du gilet jaune nous demandant amicalement la raison de son absence sur notre dos. « Notre couleur, c'est plutôt le rouge ! » S'en suivit un échange fraternel de près d'une demi-heure.

Comment oublier ces femmes visiblement épuisées, mais debout, luttant pour leur dignité, et tant présentes dans tout ce mouvement ?

Comment oublier ces curés tout droit sortis de Saint-Nicolas-du-Chardonay, avec soutanes et crucifix, au milieu des barricades et des lacrymogènes sur les Champs-Élysées, image vivante des ambiguïtés et des curiosités de ce mouvement ?

Comment oublier ce « pasteur en colère », ainsi qu'il était indiqué sur son inévitable gilet ? Venant du Tarn, il nous parle alors des difficultés des paysans et de l'incompréhension de bon nombre de ses paroissiens.

Comment oublier cette soif de dialogue, de démocratie, de prise en main de ses affaires par tous ?

Comment oublier cette chaleur retrouvée ? Cette aspiration à ce qu'en d'autres temps on appelait autogestion ?

Comment oublier enfin ces regards, ces bribes de discussion, ces envies de fraternisation avec policiers et gendarmes, parfois hargneux, hostiles, souvent perdus, par moments chaleureux et complices, et qui, sous l'uniforme, sont des travailleurs et des hommes et des femmes, nos frères et soeurs partageant notre humaine condition et vivant sous la même grâce universelle ».

Jeff Jousselein, membre du comité de rédaction de Présence est allé régulièrement dans les manifestations parisiennes de Gilets jaunes.

A l'Afrique

A Wilfredo Lam

Paysan frappe le sol de ta daba

dans le sol il y a une hâte que la syllabe de l'évènement
ne dénoue pas

je me souviens de la fameuse peste

il n'y avait pas eu d'étoile annoncière

mais seulement la terre en un flot sans galet pétrissant
d'espace

un pain d'herbe et de réclusion

frappe paysan frappe

le premier jour des oiseaux moururent



le second jour les poissons échouèrent
le troisième jour les animaux sortirent des bois
et faisaient aux villes une grande ceinture chaude très forte
frappe le sol de ta daba
il y a dans le sol la carte des transmutations et des ruses de la mort
le quatrième jour la végétation se fana
et tout tourna à l'aigre de l'agave à l'acacia
en aigrettes en orgues végétales
où le vent épineux jouait des flûtes et des odeurs tranchantes
Frappe paysan frappe
il naît au ciel des fenêtres qui sont me yeux giclés
et dont la herse dans ma poitrine fait le rempart d'une ville qui refuse de
donner la passe aux muletiers de la désespérance
Famine et de toi-même houle
ramas où se risque d'un salut la colère du futur
frappe Colère
il y a au pied de nos châteaux-de-fées pour la rencontre
du sang et du paysage la salle de bal où des nains braquant leurs miroirs
écoutent dans les plis de la pierre ou du sel croître le sexe du regard
Paysan pour que débouche de la tête de la montagne celle que blesse le vent
pour que tiédise dans sa gorge une gorgée de cloches
pour que ma vague se dévore en sa vague et nous ramène sur le sable en noyés
en chair de goyaves déchirés en une main d'épure en belles algues en graine
volante en bulle en souvenance en arbre précaire
soit ton geste une vague qui hurle et se reprend vers le creux de rocs aimés
comme pour parfaire une île rebelle à naître
il y a dans le sol demain en scrupule et la parole à charger aussi bien que le
silence

Paysan le vent où glissent des carènes arrête autour de mon visage la main
lointaine d'un songe
ton champ dans son saccage éclate debout de monstres marins
que je n'ai garde d'écarter
et mon geste est pur autant qu'un front d'oubli
frappe paysan je suis ton fils
à l'heure du soleil qui se couche le crépuscule sous ma paupière clapote vert
jaune et tiède d'iguanes inassoupiés
mais la belle autruche courrière qui subitement naît des formes émues de la
femme me fait de l'avenir les signes de l'amitié.

Cadastre
Editions du Seuil, 1961

Une série de photo d'actions se déroulant dans des Fraternités de la Mission populaire. Une fois en cercle, vous pouvez vous les faire passer lentement entre les participants. Ou alors les mettre au centre, de telle sorte qu'on les voit toute. Chacun en choisit une et la regarde un instant. Il peut éventuellement prendre la parole en racontant une petite histoire qui commence par « il était une fois... ».

Fiche technique

Marcher en pleine conscience

La marche est l'art d'avancer tout en recherchant l'équilibre. Ainsi, marcher en pleine conscience permet de sortir du mode « pilote automatique » pour découvrir ou redécouvrir la sensation de nos pas. Comme si c'était la toute première fois que nous marchions. Comme un enfant qui expérimente la marche avec beaucoup de curiosité, nous sommes émerveillés à nouveau de choses communes (position verticale, articulations engagées, corps engagé, léger déséquilibre à chaque pas, etc.). Car marcher nous fait prendre conscience de l'instabilité des choses. Comme la vie de chacun, la marche est l'art d'avancer tout en recherchant l'équilibre.

Choisir le moment pour marcher en pleine conscience

Vous pouvez par exemple appliquer :

- lors de la « balade des gens heureux »
- lors de votre trajet pour aller au travail
- pendant votre pause déjeuner
- pour vous rendre à une réunion ou un rendez-vous.
- etc.

Si la météo le permet, réalisez votre exercice à l'extérieur. Et pourquoi pas pieds nus si vous avez à proximité un parterre d'herbe fraîche ou de sable ? Ancrage maximal garanti ! Vous pouvez bien évidemment rester en intérieur. Dans ce cas, déambulez librement dans le lieu où vous vous trouvez. Là également, pour les mêmes raisons qu'en extérieur, et si c'est possible, réalisez l'exercice pieds nus ou en chaussettes. Vous pouvez garder les yeux ouverts ou mi-clos.

Se reconnecter à l'action de marcher : mode d'emploi

Commencez par marcher lentement en pleine conscience. Puis portez votre attention sur vos pieds, le premier contact avec le sol. Ensuite, prenez conscience de votre corps en mouvement : talon, plante de pied, orteils, chevilles, genoux, jambes, bassin, etc. Portez attention à vos épaules : sont-elles contractées ou relâchées ? Est-ce que vos bras se balancent au rythme des pas ou sont-ils immobiles ? Et votre tête... est-elle penchée, en avant, à droite, à gauche ? Votre mâchoire est-elle contractée ou relâchée ? Car chaque partie de votre corps joue un rôle essentiel pour maintenir votre équilibre sur chacun de vos pas. Votre respiration ralentit et se cale sur votre rythme de marche. Maintenant, vous êtes attentif aux sons et à l'environnement. Si vous êtes en extérieur, ressentez-vous le vent effleurer votre visage ? Fait-il froid ou chaud ? Sentez-vous des odeurs particulières, d'herbe fraîche, de fleurs, de café ? Que voyez-vous autour de vous ? Tous vos sens sont en éveil et vous accueillez sans jugement le flot de pensées qui peut-être vous traverse.

Vous portez à nouveau l'attention sur vos pieds. Le pied qui se décolle du sol. Vos chevilles qui s'articulent. Vos genoux qui se plient et qui se tendent. Vous sentez toutes vos articulations, tous les muscles. Et pourquoi ne pas expérimenter la marche en arrière ? Vos sensations seront tout autres !

Lors de « la balade des gens heureux », ces instructions peuvent être une première partagée par un animateur et vécu ensemble avant de partir ou lors d'un moment de la marche.