

Dimension corporelle

– Se réveiller 3–5'

Les participant-e-s se connectent à leur corps. Debout, sous la guidance de l'animateur, ils se tapotent le corps, des pieds à la tête, pour le réveiller et le réchauffer. Ils peuvent légèrement se masser le visage avec les mains.

– Prendre conscience de son corps 5–7'

Les participant-e-s se couchent confortablement sur des matelas/nattes. Ils sont amenés à prendre conscience de leur corps et de ses différentes parties. Guidés par l'animateur, ils font voyager leur conscience du sommet de la tête à la plante des pieds. Ils notent, en passant, les endroits où ils ressentent du bien-être, des tensions ou des douleurs.

– Ouvrir son corps 5'

Les participant-e-s s'assoient dans une position telle que leur tête est la plus proche possible du nombril sur lequel ils se concentrent. A partir du nombril, ils ouvrent très lentement leur conscience aux parties supérieures du corps. Après avoir exprimé leur gratitude pour leur ventre, ils étendent leur sentiment d'amour et de bienveillance à l'ensemble de la Terre et de ses habitants (voir texte de méditation).

– Etre debout 3–5'

Les participant-e-s se redressent et écartent les jambes (la largeur de hanches). Ils s'étendent en allongeant le plus possible leurs jambes et leurs bras, vers le haut, vers le bas, puis dans toutes les directions. Puis ils se détendent, laissent tomber les bras. Ils posent la tête bien droite sur les épaules en imaginant que, comme une marionnette au bout d'un fil, elle est tirée légèrement vers le ciel.

– Clôture 5'

Les participant-e-s expriment en quelques mots comment ils ressentent maintenant leur corps. La phrase peut commencer par : « Mon corps est... »

Matériel : tapis de yoga ou coussins

Texte de méditation

Centré sur votre nombril, dites votre gratitude à votre ventre pour tous les précieux services qu'il vous rend, pour ses capacités de digestion, pour sa souplesse et sa bienveillance quand il ne mange pas. Respirez consciemment, sentez votre souffle qui vous rend vivant aujourd'hui, parmi les millions d'êtres vivants qui respirent autour de vous. Observez comment, dans l'inspire, vous recevez ce souffle de l'univers et comment, dans l'expire, vous le rendez à l'univers. Sentez comment votre respiration vous rend solidaire de tout ce qui vit et respire. Sentez la présence des personnes qui sont avec vous dans cette salle

et souhaitez à chacune qu'elle connaisse la joie et une vie paisible. Elargissez votre attention aimante et bienveillante à tous les habitants de ce pays : que tous soient en paix et heureux. Elargissez encore votre cœur à tous les continents : que tous les habitants de l'Europe, de l'Afrique, de l'Asie, de l'Océanie et des Amériques puissent vivre une vie digne et paisible. Etendez vos souhaits et votre amour à tous les êtres vivants sur cette planète : que tous les êtres qui vivent et respirent où que ce soit, sur terre, dans les eaux et dans les airs, puissent s'épanouir, chacun selon sa nature, en harmonie et dans la justice.



**Jeûner
ENSEMBLE**
et promouvoir le
droit à l'alimentation

3 étapes pour 3 dimensions – Exercices pour les groupes de jeûne
Michel Egger, Jan Tschannen;
Pain pour le prochain / Action de Carême 2017.

Dimension spirituelle

– Texte d'introduction 5'

« Je suis celui qui est » (Exode 3,13–14) ou « Dieu dans la brise légère » (1 Rois, 8–13)

– Silence 5'

– Dessin ou symbole 10'

Toujours en silence, les participant-e-s reçoivent une feuille de papier et, rapidement, en maximum 5 minutes, évoquent par un dessin ou un symbole ce qu'ils ont ressenti à la lecture de ce texte biblique. A la fin, ils forment un cercle et, l'un après l'autre, racontent leur esquisse en la montrant aux autres. Il n'y a pas de questions.

– Clôture 5'

Chacun répète un mot ou une phrase qui l'a touché pendant la présentation des images.

Matériel : papier et crayons de couleur ou feutres

Textes bibliques

13. Moïse dit à Dieu : « Voici, je vais trouver les Israélites et je leur dis : « Le Dieu de vos pères m'a envoyé vers vous. » Mais s'ils me disent : « Quel est son nom ? », que leur dirai-je ? »

14. Dieu dit à Moïse : « Je suis celui qui est. » Et il dit : « Voici ce que tu diras aux Israélites : « Je suis » m'a envoyé vers vous. »

8. Elie se leva, mangea et but, puis soutenu par cette nourriture il marcha quarante jours et quarante nuits jusqu'à la montagne de Dieu, l'Horeb. Là, il entra dans la grotte et il y resta pour la nuit. Voici que la parole de Yahvé lui fut adressée, lui disant : « Que fais-tu ici, Élie ? » 10. Il répondit : « Je suis rempli d'un zèle jaloux pour Yahvé Sabaoth, parce que les

Israélites ont abandonné ton alliance, qu'ils ont abattu tes autels et tué tes prophètes par l'épée. Je suis resté moi seul et ils cherchent à m'enlever la vie. » 11. Il lui fut dit : « Sors et tiens-toi dans la montagne devant Yahvé. » Et voici que Yahvé passa. Il y eut un grand ouragan, si fort qu'il fendait les montagnes et brisait les rochers, en avant de Yahvé, mais Yahvé n'était pas dans l'ouragan ; et après l'ouragan un tremblement de terre, mais Yahvé n'était pas dans le tremblement de terre ; 12. et après le tremblement de terre un feu, mais Yahvé n'était pas dans le feu ; et après le feu, le bruit d'une brise légère. 13. Dès qu'Élie l'entendit, il se voila le visage avec son manteau, il sortit et se tint à l'entrée de la grotte. Alors une voix lui parvint, qui dit : « Que fais-tu ici, Élie ? »



Dimension sociale

– Voyage imaginaire 10'

Le quotidien dans un projet au Sud (voir texte ci-dessous)

Des groupes de 3 à 4 personnes se forment pour échanger sur ce que chacun a vécu avec, par exemple, ces questions : quelles images sont nées en moi ? Qu'ai-je ressenti ?

– Foire aux vœux 10'

1. Réflexion : En silence, chacun laisse naître dans son cœur un vœu pour les habitants de ce monde. Ces vœux sont partagés en cercle dans le groupe, sans commentaire.

2. Discussion : A partir des vœux qui ont été exprimés, les membres du groupe se mettent d'accord sur un vœu commun, le plus concret possible, qu'ils écrivent sur un carton.

– Incarner les rêves 5'

Une personne de chaque groupe présente le vœu commun en déposant son carton sur le sol.

Les cartons sont disposés de sorte qu'ils couvrent l'espace de la salle. L'animateur demande alors aux participants d'aller chacun vers le vœu pour la réalisation duquel il voit spontanément un premier pas possible. L'animateur se rend vers le vœu qui rassemble le plus de participant-e-s et récolte leurs idées de mise en œuvre. Le groupe a ainsi un objectif commun et diverses pistes pour le réaliser.

Matériel : grands cartons et marqueurs

Texte pour le voyage imaginaire

Paulette Gbafonou est une paysanne béninoise de 39 ans. Elle m'a accueilli-e dans sa maison. Ce matin, alors que le soleil vient de se lever, je la regarde commencer à préparer à manger pour ses quatre enfants. Je sors avec elle quand elle va voir sa volaille. Je l'accompagne sur le chemin vers son village de Zado-Gagbé, à une centaine de kilomètres de Cotonou. C'est là que se trouve son champ.

L'agriculture, c'est non seulement l'activité qu'elle préfère, mais également la plus importante pour elle et sa famille. Pas que son terrain soit immense, non, (à vue de nez, il fait

un hectare et demi) mais c'est le sien. Elle me dit, en souriant : « Je cultive ici seule. Mes enfants me donnent un coup de main de temps en temps pour sarcler et mon mari m'aide pour les labours. »

Ce printemps, la terre est sèche. Paulette soupire, me dit qu'elle attend la pluie qui tarde à venir. Elle m'explique que, ces dernières années, l'arachide qu'elle a semé n'a pour ainsi dire pas poussé. Elle souffre du changement climatique, qui érode les sols...

