



Ce mois de septembre, c'est le temps de la création !

Voici un cheminement à vivre en paroisse pour se mettre à la suite du message du pape François dans l'encyclique « Laudato Si » pour une « écologie intégrale chrétienne ».

La transition écologique c'est quelque-chose de progressif et pas un événement qui passe. Voici pour démarrer un processus, personnel ou communautaire, un parcours pour cheminer, nous mettre en route et progresser dans le sens de la transition.

Il s'agit d'apprendre à ralentir... consommer moins, bouger moins, faire moins... et renourrir les liens avec nos semblables, avec le vivant, et avec le Père créateur, découvrir une joie nouvelle ! ...c'est la « **sobriété heureuse** » !

Vous pouvez utiliser cet outil comme bon vous semble, mais le point essentiel est surtout d'inviter la communauté à faire une petite expérience durant la semaine. Celle-ci peut changer une vie... et changer le monde en ouvrant une porte nouvelle ! Il s'agit du point « **Je pratique durant la semaine** ».

Idéalement, on peut rassembler un petit groupe de personnes qui s'engagent à vivre les 4 expériences et pourront témoigner dans la communauté de ce que cela a changé dans leur vie.

Concrètement :

Chaque dimanche, « la minute Laudato Si »

Quelques minutes seront consacrées au début ou à la fin de chaque messe pour présenter la « pratique de la semaine ». Une personne ou une petite équipe peut faire cette présentation, surtout si elle est expérimentée la semaine précédente (en avance, donc) : la personne pourra alors mieux l'expliquer et témoigner des fruits dans sa vie personnelle.

Ce cheminement se fait en 4 étapes, avec pour chaque dimanche, à insérer dans la messe selon ce qui vous semble intéressant (à utiliser à votre guise) : un paragraphe de Laudato Si ; un moment de la liturgie à investir ; une prière ; une animation pour les enfants ; et surtout ce geste concret à faire dans la semaine.

Nous suivrons les 4 étapes du « TQR » (Travail Qui Relie), et également ce qui structure le message de Laudato Si, vers une « conversion écologique » :

- 1) émerveillement, gratitude, louange au Dieu créateur.
- 2) Honorer sa peine : regarder courageusement en face ce qui se passe dans notre maison commune qu'est la terre, et se pencher sur les sentiments difficiles que cela suscite.
- 3) Changer de regard et se relier au vivant. Développer une spiritualité écologique.

4) Avancer, se mettre en action vers une écologie intégrale, dans l'espérance, à la suite du ressuscité.

Le « Travail qui relie » est une démarche de travail en groupe, pensée par l'écopsychologue Joanna Macy, permettant d'aborder ces questions en alliant les dimensions corporelle, émotionnelle et spirituelle à notre compréhension rationnelle du monde et à notre engagement dans l'action.



1e étape : s'émerveiller, entrer dans la gratitude, louer Dieu créateur

Laudato Si

85. Dieu a écrit un beau livre « dont les lettres sont représentées par la multitude des créatures présentes dans l'univers ». [54] Les Évêques du Canada ont souligné à juste titre qu'aucune créature ne reste en dehors de cette manifestation de Dieu : « Des vues panoramiques les plus larges à la forme de vie la plus infime, la nature est une source constante



d'émerveillement et de crainte. Elle est, en outre, une révélation continue du divin ». [55] Les Évêques du Japon, pour leur part, ont rappelé une chose très suggestive : « Entendre chaque créature chanter l'hymne de son existence, c'est vivre joyeusement dans l'amour de Dieu et dans l'espérance ». [56] Cette contemplation de la création nous permet de découvrir à travers chaque chose un enseignement que Dieu veut nous transmettre, parce que « pour le croyant contempler la création c'est aussi écouter un message, entendre une voix paradoxale et silencieuse ». [57] Nous pouvons affirmer qu'« à côté de la révélation proprement dite, qui est contenue dans les Saintes Écritures, il y a donc une manifestation divine dans le soleil qui resplendit comme dans la nuit qui tombe ». [58] En faisant attention à cette manifestation, l'être humain apprend à se reconnaître lui-même dans la relation avec les autres créatures : « Je m'exprime en exprimant le monde ; j'explore ma propre sacralité en déchiffrant celle du monde ». [59]

Dans la liturgie

Le gloria sera investi : durant le chant du gloria (on peut choisir un chant approprié comme « Louez la bonté du Seigneur » de M. Dannaud) :

- On apportera des éléments de la nature qui seront mis en valeur pour susciter l'émerveillement et exprimer la gloire de Dieu qui se déploie dans la création (fleurs, fruits, légumes, pierres, branches...).
- Ou bien faire défiler des photos de la nature sur un grand écran

NB : La pratique de la semaine peut être présentée avec témoignage avant le chant

Prier : Cantique des créatures de Saint François d'Assise

Loué sois-tu, mon Seigneur,
avec toutes tes créatures,
spécialement messire frère soleil,
qui est le jour, et par lui tu nous illumines.
Et il est beau et rayonnant avec grande splendeur,
de toi, Très Haut, il porte le signe.

Loué sois-tu, mon Seigneur,
pour sœur lune et les étoiles,
dans le ciel tu les as formées
claires, précieuses et belles.

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

Loué sois-tu, mon Seigneur, pour sœur eau,
qui est très utile et humble,
et précieuse et chaste.

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

Je pratique durant la semaine :

Tous les jours, je vais 3 minutes en silence dans mon jardin, ou dehors pour regarder un élément de la nature.



Autres propositions d'exercices pour la semaine :

1) Regarder la vidéo « gratitude »

<https://www.youtube.com/watch?v=cpkEvBtyL7M&t=32s>

Je ferme les yeux et je pense dans mon imaginaire à ce qui m'émerveille. (Ou bien je dessine, ou bien j'écris...)

- Dans la nature
- Dans les personnes autour de moi
- Dans la société
- En moi-même, dans ce que je suis

2) Exercice personnel à faire chaque jour le soir

- **J'écris 3 choses que j'ai aimées aujourd'hui. Ensuite, j'écris « MERCI »**
- **J'écris le nom de 3 personnes modèles de sagesse qui m'inspirent amour, compassion ou gratitude (que je connais personnellement ou pas). Ensuite, je ferme les yeux et je ressens ce qu'elles rayonnent en pensant qu'elles me l'offrent à moi.**
- **J'écris 3 choses que je réussis bien, ou que j'aime en moi. Ensuite, j'écris « Je suis une belle personne »**
- **Je prends conscience de 3 gestes de gentillesse que j'ai reçus même minimes au cours de la journée, de la semaine. Ensuite, j'écris « MERCI »**
- **J'écris 3 personnes qui m'apprécient et ce qu'elles disent de moi.**
- **Je note 3 aspects de la vie qui stimulent ma joie de vivre (situations, pensées...). Ensuite, j'écris « MERCI »**
- **J'écris le nom de 3 personnes que j'aime. Ensuite, je ferme les yeux et les visualise**

2^e étape : Honorer sa peine

Regarder courageusement en face ce qui se passe dans notre maison commune et se pencher sur les sentiments difficiles que cela suscite



Laudato Si

19. Après un temps de confiance irrationnelle dans le progrès et dans la capacité humaine, une partie de la société est en train d'entrer dans une phase de plus grande prise de conscience. On

observe une sensibilité croissante concernant aussi bien l'environnement que la protection de la nature, tout comme une sincère et douloureuse préoccupation grandit pour ce qui arrive à notre planète. Faisons un tour, certainement incomplet, de ces questions qui aujourd'hui suscitent notre inquiétude, et que nous ne pouvons plus mettre sous le tapis. L'objectif n'est pas de recueillir des informations ni de satisfaire notre curiosité, mais de prendre une douloureuse conscience, d'oser transformer en souffrance personnelle ce qui se passe dans le monde, et ainsi de reconnaître la contribution que chacun peut apporter.

61. Sur beaucoup de questions concrètes, en principe, l'Église n'a pas de raison de proposer une parole définitive et elle comprend qu'elle doit écouter puis promouvoir le débat honnête entre scientifiques, en respectant la diversité d'opinions. Mais il suffit de regarder la réalité avec sincérité pour constater qu'il y a une grande détérioration de notre maison commune. L'espérance nous invite à reconnaître qu'il y a toujours une voie de sortie, que nous pouvons toujours repréciser le cap, que nous pouvons toujours faire quelque chose pour résoudre les problèmes. Cependant, des symptômes d'un point de rupture semblent s'observer, à cause de la rapidité des changements et de la dégradation, qui se manifestent tant dans des catastrophes naturelles régionales que dans des crises sociales ou même financières, étant donné que les problèmes du monde ne peuvent pas être analysés ni s'expliquer de façon isolée. Certaines régions sont déjà particulièrement en danger et, indépendamment de toute prévision catastrophiste, il est certain que l'actuel système mondial est insoutenable de divers points de vue, parce que nous avons cessé de penser aux fins de l'action humaine : « Si le regard parcourt les régions de notre planète, il s'aperçoit immédiatement que l'humanité a déçu l'attente divine ». [\[35\]](#)

Dans la liturgie

La préparation pénitentielle sera investie :

-Avant ou pendant la lecture de la prière ci-dessous, écrire sur un grand panneau les mots :

*Tristesse – Peur – Colère – Honte – Dégoût – Angoisse
Seigneur prends pitié !*

-Le panneau peut être placé tout proche des éléments naturels du gloria de la semaine précédente pour faire le lien nature – création abîmée.

-La prière sera lue sur un fond musical :

Prier (2 propositions)

Prière de demande de pardon pour les torts causés à la Création

*Cette grande prière est rédigée par Pierre-Paul
Renders pour son livre « prières pour la création dans
l'esprit de Laudato Si » aux éditions des béatitudes,
disponible en librairie*



Loué sois-tu, Éternel, pour l'univers incommensurable, pour notre galaxie et son firmament qui proclame l'ouvrage de tes mains

Loué sois-tu pour notre planète miraculeuse, pour la vie qui s'y épanouit et pulse à travers toutes tes créatures

Loué sois-tu pour le miracle que je suis, pour la vie que tu m'as donnée, Toi qui m'as voulu et appelé à l'amour dès le sein de ma mère.

Dieu éternel, Père de miséricorde, Verbe créateur, Esprit d'Amour, je crie vers Toi.

Je te présente ta Création qui souffre et se dégrade : les espèces qui s'éteignent en masse, les écosystèmes qui s'effondrent, le climat qui se dérègle...

Je te présente la Planète bleue, notre maison commune, qui tremble, vacille et se réchauffe, au risque de devenir bientôt invivable...

Je te présente tout le vivant en péril, et, avec lui, l'humanité.

Du fond du cœur, mais sans me complaire dans la culpabilité, je veux te demander PARDON pour tous les torts que, par orgueil, avidité et ignorance, nous causons à ce monde vivant, à ce jardin que tu confies à notre garde pour le faire croître dans l'amour.

Pardon pour les torts causés à nos sols, à notre air et à notre eau, que nous continuons à violer, piller, empoisonner, épuiser, déstructurer, sans comprendre que c'est nous-mêmes que nous empoisonnons et épuisons.

Loué sois-Tu pour la terre vivante, l'HUMUS, qui me porte et me construit, qui fonde mon HUMANité et mon HUMilité. Viens m'y réenraciner.

Loué sois-tu pour l'AIR qui me donne souffle et liberté. Viens le purifier et, avec lui, mes pensées, mes idées et mes actions.

Loué sois-tu pour l'EAU et ses merveilleuses capacités, fondement de toute vie, mémoire vive de ta Parole et de ton Amour. Viens la régénérer comme tu guéris mon cœur et mon corps.

Pardon pour mon mépris, ma lâcheté et mon hypocrisie envers les autres vivants, végétaux et animaux, que je laisse être exploités, domptés, maltraités et massacrés, pour mon confort alimentaire, vestimentaire ou cosmétique.

Merci pour tout le vivant, végétal et animal, qui nous révèle chaque jour davantage comment vivre et évoluer selon ton plan d'amour. Donne-moi de comprendre à quel point je ne fais qu'un avec lui et combien, en l'agressant, c'est moi-même – et toi-même – que je blesse.

Pardon pour notre manque d'amour de nous-mêmes, pour les torts causés à l'HUMANITÉ.

Pour le mal fait à tant d'ENFANTS, victimes de la faim, de la guerre et de tant d'abus.

Pour le mal fait à tant de JEUNES, vidés, désespérés, asservis aux addictions et aux illusions.

Pour le mal fait à tant de FEMMES, humiliées, battues, violées, mutilées, tuées.

Viens, Esprit d'intelligence, réconcilier toute l'humanité avec sa part féminine, tendresse, écoute, partage, fécondité et force de Vie qui doit puissamment guider et inspirer notre évolution.



Pardon pour tous ceux que, trop souvent, je refoule à la périphérie de mon regard : les moins valides, les porteurs de handicap ou de différences, les démunis, les sans-travail ou sans-domicile, les étrangers, les réfugiés, les malades, les personnes âgées et en fin de vie... tous ceux dont je n'essaye pas de voir la richesse particulière et à qui, consciemment ou non, je refuse la dignité, la vie et l'amour.

Pardon pour mon incapacité à vivre dans la frugalité et à partager avec équité.

Pardon pour le gouffre béant entre ceux qui ont trop et ceux qui manquent de tout.

Pardon pour mes liens avec le culte de l'Argent-roi, qui aveugle, asservit et pousse à la violence.

Pardon pour mon individualisme et ma paresse à être dérangé, pour ma méfiance et mes réticences à accueillir la différence, pour toutes ces entraves qui étouffent la pulsion d'amour que tu as mise en moi dès ma conception.

Pardon d'avoir tant attendu. Je sais et je sens que nous courons à la catastrophe, mais, englué dans mes habitudes et mon confort, je ne parviens pas à me libérer des comportements suicidaires et des fausses croyances : compétitivité, bonheur consumériste, croissance matérielle infinie, hiérarchie pyramidale, culte du moi, déni de la mort... Par ta grâce et par les progrès de la connaissance, je comprends combien ces mythes sont anti-naturels, anti-vivant, anti-amour, mais sans ton aide, je ne peux m'en désintoxiquer, et j'y perds mon âme. Dans cette détresse, je crie vers toi.

Béni sois-tu, Éternel, pour l'Esprit de connaissance, qui révèle aujourd'hui, au cœur du vivant, les lois d'amour de ta Création : intelligence collective, réseaux d'entraide dans la diversité, économie de récupération « zéro déchet »...

Merci de nous montrer que ta Parole révélée est inscrite aussi au cœur du vivant.

Merci de nous enseigner par là que seules ces lois de partage et de solidarité peuvent nous sauver de l'autodestruction.

Jésus, premier Vivant, Ressuscité, Vainqueur de la mort et de l'effondrement, Je crois que tu m'invites à naître à chaque instant. Je veux puiser en toi mes forces pour traverser les épreuves et les deuils qui nous attendent. Ils sont promesses de fraternité et de joie, si je reste dans ton amour.

Béni, sois-tu, Éternel, pour l'humanité, appelée à un incroyable partage d'amour avec toi, et qui, par la grâce de ton Esprit, sait se montrer si lumineuse et fraternelle, particulièrement dans les temps de détresse et de deuil. Je sais que mon orgueil m'éloigne de la vraie liberté. Je sais que l'humilité me grandit : elle creuse en moi l'espace du miracle.

Je m'abandonne à toi, sans fatalisme ni sidération, tout empli du désir de devenir chaque jour un peu plus l'instrument dynamique de ton Souffle de Vie.

Viens me réconcilier avec moi-même, avec les autres humains, avec les autres qu'humains, avec notre maison commune, avec toi.

Amen.

Prière de demande de pardon

Cette prière suit la forme classique du Kyrie et peut être entrecoupée d'un refrain

1. Des montagnes aux vallées, des déserts aux océans, notre planète est belle, riche, diverse. Pour tant de merveilles, **Sois béni Père de l'univers !**

2. Mais nous la saccageons, nous la dévastons, la gaspillons. **Pardon, Père créateur ♪**

1. Tu nous as donné des sœurs, des frères de toutes cultures, de tous pays; avec toutes et tous, tu as fait alliance. **Sois béni Dieu notre Père !**

2. Mais il y a les violences, le rejet, l'indifférence, le refus d'accueillir l'autre, différent **Pardon, Père de tous les humains ♪**

1. Tu nous as donné une terre à partager, à cultiver pour qu'elle porte du fruit en abondance, des fruits de vie et de joie. **Sois béni Père qui donne la vie en abondance !**

2. Mais nous la rendons inhabitable, infertile, nous la volons aux plus pauvres. **Pardon, Père de tendresse ♪**

Je pratique durant la semaine :

Calcule ton empreinte écologique

<https://www.wwf.ch/fr/vie-durable/calculateur-d-empreinte-ecologique>

Ou bien : <https://www.footprintcalculator.org/>

Suite à cela et en pensant à la crise écologique, je me sens... (j'entoure la ou les émotion(s) qui m'habite) :

Attentif - choqué – inquiet – indifférent – curieux – amusé – terrorisé – enthousiaste-coupable – effrayé – réceptif – révolté – cool – frustré – honteux – plein d'espoir – tranquille – passionné – mort – indigné – concerné – méfiant – horrifié – rêveur – paniqué – triste – ému – en colère – désespéré – déterminé – amer – confiant – dépassé – sur la réserve –

3^e étape : Changer de regard et se relier au vivant. Développer une spiritualité écologique.



Laudato Si

89. Les créatures de ce monde ne peuvent pas être considérées comme un bien sans propriétaire : « Tout est à toi, Maître, ami de la vie » (*Sg* 11, 26). D'où la conviction que, créés par le même Père, nous et tous les êtres de l'univers, sommes unis par des liens invisibles, et formons une sorte de famille universelle, une communion sublime qui nous pousse à un respect sacré, tendre et humble. Je veux rappeler que « Dieu nous a unis

si étroitement au monde qui nous entoure, que la désertification du sol est comme une maladie pour chacun et nous pouvons nous lamenter sur l'extinction d'une espèce comme si elle était une mutilation ».[67]

76. Pour la tradition judéo-chrétienne, dire "création", c'est signifier plus que "nature", parce qu'il y a un rapport avec un projet de l'amour de Dieu dans lequel chaque créature a une valeur et une signification. La nature s'entend d'habitude comme un système qui s'analyse, se comprend et se gère, mais la création peut seulement être comprise comme un don qui surgit de la main ouverte du Père de tous, comme une réalité illuminée par l'amour qui nous appelle à une communion universelle.

92. D'autre part, quand le cœur est authentiquement ouvert à une communion universelle, rien ni personne n'est exclu de cette fraternité. Par conséquent, il est vrai aussi que l'indifférence ou la cruauté envers les autres créatures de ce monde finissent toujours par s'étendre, d'une manière ou d'une autre, au traitement que nous réservons aux autres êtres humains. Le cœur est unique, et la même misère qui nous porte à maltraiter un animal ne tarde pas à se manifester dans la relation avec les autres personnes. Toute cruauté sur une quelconque créature « est contraire à la dignité humaine ».[69] Nous ne pouvons pas considérer que nous aimons beaucoup si nous excluons de nos intérêts une partie de la réalité : « Paix, justice et sauvegarde de la création sont trois thèmes absolument liés, qui ne pourront pas être mis à part pour être traités séparément sous peine de tomber de nouveau dans le réductionnisme ».[70] Tout est lié, et, comme êtres humains, nous sommes tous unis comme des frères et des sœurs dans un merveilleux pèlerinage, entrelacés par l'amour que Dieu porte à chacune de ses créatures et qui nous unit aussi, avec une tendre affection, à frère soleil, à sœur lune, à sœur rivière et à mère terre.

Dans la liturgie

Le moment de la communion sera investi. Après la communion, prendre un long temps de silence et lire lentement ceci pour diriger la prière :

-Je ferme les yeux et je prends conscience de mon corps que je laisse reposer. Je vais d'abord me concentrer sur ma respiration. J'observe simplement comment je respire (...). Je sens l'air entrer et sortir de mon corps. Ce souffle me traverse : il me rend vivant. Dieu est au cœur de moi-même (...)

-Je sens la vie qui circule dans tout mon corps. Je remercie pour la merveilleuse et complexe machine qu'il est (...)

-Je me sens relié à la terre (...). Cette terre me porte, me nourrit, me donne la vie. Je la remercie (...)

-Je prends conscience de mes proches et je leur envoie de l'amour et de la douceur (...)
Je le fais aussi pour tous ceux qui en ont besoin : les personnes qui souffrent, qui sont seuls ou malades, que je les connaisse ou pas (...)

Je prends conscience de l'humanité entière et je la porte dans mon cœur. Je souhaite à chacun de mes frères et sœurs humains d'être heureux et en paix (...)

-J'envoie maintenant de l'amour et de la bienveillance à la terre entière, à tous les êtres humains, tous les animaux, les plantes, les arbres (...) Je leur souhaite d'être heureux et en paix (...)
Mon cœur devient ainsi immense, aussi grand que l'univers (...)

-J'imagine dans ma tête la beauté de la nature. Les plantes, les forêts, les animaux petits et grands, les cours d'eau... comme c'est beau ! (...). Je me sens ainsi connecté au monde entier, à la nature et à toutes les personnes qui vivent sur la terre (...)

-Je sens ce lien d'Amour et de Vie avec tout ce qui est vivant et avec moi-même, unis dans l'Amour de Dieu. Cela me rend heureux (...)



Prier : Prière pour notre terre du pape François

Dieu Tout-Puissant qui es présent dans tout l'univers et dans la plus petite de tes créatures,

Toi qui entoures de ta tendresse tout ce qui existe,

Répands sur nous la force de ton amour pour que nous protégions la vie et la beauté.

Inonde-nous de paix, pour que nous vivions comme frères et sœurs sans causer de dommages à personne.

Ô Dieu des pauvres, aide-nous à secourir les abandonnés et les oubliés de cette terre qui valent tant à tes yeux.

Guéris nos vies, pour que nous soyons des protecteurs du monde et non des prédateurs,

**Pour que nous semions la beauté et non la pollution ni la destruction.
Touche les cœurs de ceux qui cherchent seulement des profits aux dépens de
la terre et des pauvres.**

**Apprends-nous à découvrir la valeur de chaque chose,
A contempler, émerveillés,
A reconnaître que nous sommes profondément
unis à toutes les créatures sur notre chemin
vers ta lumière infinie.**

**Merci parce que tu es avec nous tous les jours.
Soutiens-nous, nous t'en prions, dans notre
lutte pour la justice, l'amour et la paix.**



Je pratique durant la semaine :

Je vais marcher dans la nature. Je m'arrête et je prends le temps pour ceci :

- Je m'installe confortablement, assis ou couché. Si à un moment donné du voyage la position ne me convient plus, je la change calmement pour me remettre mieux.
- Je dépose mon corps sur le sol et je le détends. Et je ferme les yeux. Je ne bouge plus et je me laisse aller sans tension (...)
- Je vais d'abord me concentrer sur ma respiration. J'observe simplement comment je respire (...)
- Je sens l'air entrer et sortir de mon corps. Ce souffle me traverse : il me rend vivant (...)
- Ce souffle de vie entre en moi et se diffuse dans tout mon corps, par l'oxygène véhiculée par le sang jusque dans les moindres recoins (...)

- Je porte mon attention sur mon corps et je le sens lourdement s'appuyer sur le sol (...)
- Je prends conscience de mes bras qui sont si utiles et toujours en action. Je les laisse reposer et je les laisse aller (...)
- Je sens la vie qui circule en moi tout le long de mes bras jusqu'au bout de mes doigts (...)
- Je remercie pour tout ce que je peux faire avec mes bras et mes mains

- Je suis attentif maintenant à mes jambes qui me portent. Je les laisse reposer et je les laisse aller (...)
- Je sens la vie qui circule en moi tout le long de mes jambes jusque dans mes petits orteils (...)
- Je remercie pour le mouvement de mon corps grâce à mes jambes et la merveilleuse machine que sont mes pieds (...)

- Je me sens collé à la terre et je prends conscience de ce contact avec le sol (...) Je m'enfonce dans le sol. Je suis bien ancré et j'imagine comme des racines qui partent de mon corps et s'enfoncent dans le sol (...)

-Je sens la vie qui me vient de la terre. Je me sens relié à la terre (...). Cette terre me porte, me nourrit, me donne la vie. Je la remercie (...)

-Je sens la vie circuler dans tout mon corps, mon ventre, ma poitrine, mon dos, ma tête, ma bouche, mon beau visage, jusqu'au bout de mes oreilles. Je me sens vivant et beau/belle (...)

-Je vais maintenant me grandir et m'ouvrir. Chacune de mes respirations me donne la vie et la chaleur, la douceur. Je me souhaite d'être heureux (...)

-Je vais maintenant penser à quelqu'un de ma communauté. Comme il me ressemble. Comme moi, il travaille, il mange, est heureux ou triste (...). A chacune de mes respirations, je lui envoie de la bienveillance, de la douceur et je lui souhaite d'être heureux (...)

-Je continue à respirer ainsi par le cœur et je vais penser à ceux que j'aime : ma famille, mes amis, toute l'école. J'imagine les visages (...). A chacune de mes respirations, j'envoie de la paix et de l'amour à une nouvelle personne (...) et je lui souhaite d'être heureux (...)

-Je vais aussi envoyer de l'amour et de la douceur à tous ceux qui en ont besoin : les copains que je n'aime pas beaucoup, les personnes qui souffrent, qui sont seuls ou malades ou toute autre personne dans la difficulté, que je les connaisse ou pas (...)

A chacune de mes respirations je leur souhaite d'être plus heureux (...)

-Je continue à respirer dans mon cœur et j'envoie maintenant de l'amour et de la bienveillance à la terre entière, à tous les êtres humains, tous les animaux, les plantes, les arbres (...) Je leur souhaite d'être heureux et en paix (...)

-Mon cœur devient ainsi immense, aussi grand que l'univers (...)

J'agis pour un monde meilleur, je peux me féliciter (...)

-J'imagine dans ma tête la beauté de la nature dans laquelle je me trouve (...) Les plantes, les forêts, les animaux petits et grands, les cours d'eau... comme c'est beau ! (...)

-Je me sens ainsi connecté au monde entier, à la nature et à toutes les personnes qui vivent sur la terre (...)

-Je sens ce lien d'Amour et de Vie avec tout ce qui est vivant et avec moi-même (...) Cela me rend heureux (...)

-Je peux ouvrir les mains ou les bras pour remercier (...)

-Sans bouger, je peux ouvrir les yeux pour regarder la nature autour de moi.

Comme c'est beau ! (...) J'observe en étant attentif à l'ensemble, tout le paysage, ou les petits détails, les couleurs, les lumières, les mouvements...(...) et je remercie l'univers (...)

-Je peux maintenant réveiller mon corps en bougeant d'abord un petit peu et en m'étirant (...)

Et petit à petit, quand je me sens prêt, je retrouve mes camarades de classe et je me tourne vers eux.

Je me documente par cette petite vidéo :

<https://www.dailymotion.com/video/x84kxt8>

Autre proposition de geste concret pour se relier :

Envoyer une carte avec une image nature à qq'un d'isolé ou qq'un avec qui on veut renforcer le lien.

Ressource supplémentaire : Laudato si et l'Eucharistie :

(LS n° 236)

Dans l'Eucharistie, la création trouve sa plus grande élévation. La grâce, qui tend à se manifester d'une manière sensible, atteint une expression extraordinaire quand Dieu fait homme, se fait nourriture pour sa créature. Le Seigneur, au sommet du mystère de l'Incarnation, a voulu rejoindre notre intimité à travers un fragment de matière. Non d'en haut, mais de l'intérieur, pour que nous puissions le rencontrer dans notre propre monde.

Dans l'Eucharistie la plénitude est déjà réalisée ; c'est le centre vital de l'univers, le foyer débordant d'amour et de vie inépuisables. Uni au Fils incarné, présent dans l'Eucharistie, tout le cosmos rend grâce à Dieu. En effet, l'Eucharistie est en soi un acte d'amour cosmique : « Oui, cosmique ! Car, même lorsqu'elle est célébrée sur un petit autel d'une église de campagne, l'Eucharistie est toujours célébrée, en un sens, sur l'autel du monde » [Jean-Paul II].

L'Eucharistie unit le ciel et la terre, elle embrasse et pénètre toute la création. Le monde qui est issu des mains de Dieu, retourne à lui dans une joyeuse et pleine adoration : dans le Pain eucharistique, « la création est tendue vers la divinisation, [...] vers l'unification avec le Créateur lui-même » [Benoît XVI] C'est pourquoi, l'Eucharistie est aussi source de lumière et de motivation pour nos préoccupations concernant l'environnement, et elle nous invite à être gardiens de toute la création.



4^e étape : Avancer, se mettre en action vers une écologie intégrale, dans l'espérance, à la suite du ressuscité.

Laudato Si

216. La grande richesse de la spiritualité chrétienne, générée par vingt siècles d'expériences personnelles et communautaires, offre une belle contribution à la tentative de renouveler l'humanité. Je veux proposer aux chrétiens quelques lignes d'une spiritualité écologique qui trouvent leur origine dans des convictions de notre foi, car ce que nous enseigne l'Évangile a des conséquences sur notre façon de penser, de sentir et de vivre. Il ne s'agit pas de parler tant d'idées, mais surtout de motivations qui naissent de la spiritualité pour alimenter la passion de la préservation du monde. Il ne sera pas possible, en effet, de s'engager dans de grandes choses seulement avec des doctrines, sans une mystique qui nous anime, sans « les mobiles intérieurs qui poussent, motivent, encouragent et donnent sens à l'action personnelle et

communautaire». [151] Nous devons reconnaître que, nous les chrétiens, nous n'avons pas toujours recueilli et développé les richesses que Dieu a données à l'Église, où la spiritualité n'est déconnectée ni de notre propre corps, ni de la nature, ni des réalités de ce monde ; la spiritualité se vit plutôt avec celles-ci et en elles, en communion avec tout ce qui nous entoure.

220. Cette conversion suppose diverses attitudes qui se conjuguent pour promouvoir une protection généreuse et pleine de tendresse. En premier lieu, elle implique gratitude et gratuité, c'est-à-dire une reconnaissance du monde comme don reçu de l'amour du Père, ce qui a pour conséquence des attitudes gratuites de renoncement et des attitudes généreuses même si personne ne les voit ou ne les reconnaît : « Que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite [...] et ton Père qui voit dans le secret, te le rendra » (Mt 6, 3-4). Cette conversion implique aussi la conscience amoureuse de ne pas être déconnecté des autres créatures, de former avec les autres êtres de l'univers une belle communion universelle. Pour le croyant, le monde ne se contemple pas de l'extérieur mais de l'intérieur, en reconnaissant les liens par lesquels le Père nous a unis à tous les êtres. En outre, en faisant croître les capacités spécifiques que Dieu lui a données, la conversion écologique conduit le croyant à développer sa créativité et son enthousiasme, pour affronter les drames du monde en s'offrant à Dieu « comme un sacrifice vivant, saint et agréable » (Bm 12, 1). Il ne comprend pas sa supériorité comme motif de gloire personnelle ou de domination irresponsable, mais comme une capacité différente, lui imposant à son tour une grave responsabilité qui naît de sa foi.

222. La spiritualité chrétienne propose une autre manière de comprendre la qualité de vie, et encourage un style de vie prophétique et contemplatif, capable d'aider à apprécier profondément les choses sans être obsédé par la consommation. Il est important d'assimiler un vieil enseignement, présent dans diverses traditions religieuses, et aussi dans la Bible. Il s'agit de la conviction que "moins est plus" (...)



Dans la liturgie

Investir le temps de l'envoi, en hommes et femmes ressuscités, debout :

-Demander à l'assemblée de se tenir debout au moment de l'envoi en signe de résurrection et de volonté d'avancer.

-Les animateurs donneront l'exemple de leur choix d'écogeste. Ensemble, ils feront un pas en avant (se placer en ligne devant l'autel) pour signifier cela. En faisant le pas, ils disent : « Jésus ressuscité, envoie-nous à ta suite ! »

-Debout, l'assemblée reprend : « Jésus ressuscité, envoie-nous à ta suite ! »

Prier :

Cette « Prière chrétienne avec la création » conclut l'[encyclique](#) du Pape François sur l'écologie humaine, *Laudato Si'* (2015).

Nous te louons, Père,
Avec toutes tes créatures qui sont sorties de ta main puissante. Elles sont tiennes, et sont remplies de ta présence comme de ta tendresse.
Loué sois-tu.

Fils de Dieu, Jésus,
Toutes choses ont été créées par toi. Tu t'es formé dans le sein maternel de Marie, tu as fait partie de cette terre et tu as regardé ce monde avec des yeux humains. Aujourd'hui tu es vivant en chaque créature avec ta gloire de ressuscité.
Loué sois-tu.

Esprit-Saint,
Qui par ta lumière orientes ce monde vers l'amour du Père et accompagnes le gémissement de la création, tu vis aussi dans nos cœurs pour nous inciter au bien.
Loué sois-tu.

Ô Dieu, Un et Trine,
Communauté sublime d'amour infini,
apprends-nous à te contempler dans la beauté de l'univers où tout nous parle de toi.
Éveille notre louange et notre gratitude pour chaque être que tu as créé.
Donne-nous la grâce de nous sentir intimement unis à tout ce qui existe.

Dieu d'amour,
Montre-nous notre place dans ce monde comme instruments de ton affection pour tous les êtres de cette terre, parce qu'aucun n'est oublié de toi.

Illumine les détenteurs du pouvoir et de l'argent pour qu'ils se gardent du [péché](#) de l'indifférence, aiment le bien commun, promeuvent les faibles, et prennent soin de ce monde que nous habitons.

Les pauvres et la terre implorent :
Seigneur, saisis-nous par ta puissance et ta lumière pour protéger toute vie, pour préparer un avenir meilleur, pour que vienne ton Règne de justice, de paix, d'amour et de beauté.

Loué sois-tu. Amen

Je pratique durant la semaine :

-Je choisis un écogeste à installer de façon définitive dans ma vie quotidienne.

-Je peux prendre le temps du choix de cet écogeste en réfléchissant de façon plus approfondie :

Je cite des comportements crétins que j'ai ou que je vois :

Vis-à-vis de moi...

Vis-à-vis des plus pauvres...

Vis-à-vis de la nature...

Je cite 2 qualités que j'ai ou 2 comportements ou attitudes super cools que je fais, que je vis :

Vis-à-vis de moi...

Vis-à-vis des autres et surtout des plus fragiles ...

Vis-à-vis de la nature...

Je cite 1 ou 2 qualités ou comportements ou attitudes que j'aimerais vivre, être, faire :

Vis-à-vis de moi ...

Vis-à-vis des autres et des plus pauvres...

Vis-à-vis de la nature ...



AVEC LES ENFANTS

ETAPE 1

1) Regarder la vidéo « gratitude »

<https://www.youtube.com/watch?v=cpkEvBtyL7M&t=32s>

2) Exercice individuel en silence à faire suite à cette vidéo :

Je ferme les yeux et je pense dans mon imaginaire à ce qui m'émerveille. (Ou bien je dessine, ou bien j'écris...)

-Dans la nature

-Dans les personnes autour de moi

-Dans la société

3) Partage en équipe

Je partage mes découvertes du temps en silence précédent.

Il s'agit simplement d'un partage et non d'un débat : je m'ouvre pour dévoiler l'une ou l'autre des choses qui m'habitent et qui m'émerveillent, dans un climat d'écoute et d'enthousiasme.



4) Prière avec la chanson de John Rutter « Look at the World »

Il s'agit de la même chanson avec des images différentes :

<https://www.youtube.com/watch?v=kxr8QBPq1z0>

<https://www.youtube.com/watch?v=T4k8oVf9v78>

(Ci-dessous la traduction de la chanson)



☞ **Mission** : Prends un petit temps de silence dans la nature : observe bien tout ce que tu vois autour de toi. Choisis un élément de la nature et regarde-le de très très près. Que vois-tu ?

Remercie pour toutes ces beautés.

Look at the world (John Rutter)

Regarde le monde,
tout ce qui est autour de nous,
Regarde le monde
et émerveille-toi chaque jour.
Regarde le monde : tant de joies et de
merveilles, tant de miracles
sur notre chemin.



**Louange à toi Seigneur, pour toute création,
Donne-nous un cœur reconnaissant,
Afin que nous sachions voir tous les dons que nous partageons
et toutes les bénédictions,
toutes choses venues de toi.**

Regarde la terre,
donnant les fruits et les fleurs,
Regarde le ciel, le soleil et la pluie,
Regarde les collines,
Regarde les arbres et les montagnes,
vallées et rivières qui coulent, champs
et plaines.



Pense au printemps,
Pense à la chaleur de l'été apportant la moisson avant le
froid de l'hiver.
Tout pousse, tout a sa saison, jusqu'à être recueilli dans le
sein du Père.
Tout don précieux, tout ce qu'il nous faut et que nous

chérissons
vient du Seigneur, en gage de son amour ;
Nous sommes ses mains, les intendants de toute sa générosité.
A lui est la terre, à lui le ciel au-dessus d'elle !

**Louange à toi Seigneur, pour toute
création,
Donne-nous un cœur reconnaissant,
Afin que nous sachions voir tous les dons
que nous partageons et toutes les
bénédictions, toutes choses venues de toi**



OU BIEN :

Une petite cure de vitamines positives ? Réponds aux questions ci-dessous et puis partage les réponses que tu as envie à ta catéchiste ou à tes parents

- J'écris 3 choses que j'ai aimées aujourd'hui. Ensuite, j'écris « MERCI »
- J'écris le nom de 3 personnes modèles de sagesse qui m'inspirent amour, compassion ou gratitude (que je connais personnellement ou pas). Ensuite, je ferme les yeux et je ressens ce qu'elles rayonnent en pensant qu'elles me l'offrent à moi.
- J'écris 3 choses que je réussis bien, ou que j'aime en moi. Ensuite, j'écris « Je suis une belle personne »
- Je prends conscience de 3 gestes de gentillesse que j'ai reçus même minimes au cours de la journée, de la semaine. Ensuite, j'écris « MERCI »
- J'écris 3 personnes qui m'apprécient et ce qu'elles disent de moi.
- Je note 3 aspects de la vie qui stimulent ma joie de vivre (situations, pensées...). Ensuite, j'écris « MERCI »
- J'écris le nom de 3 personnes que j'aime. Ensuite, je ferme les yeux et les visualise



ETAPE 2

On ne vit pas tout seul. On est reliés les uns aux autres, à l'humanité entière, à la nature. On est l'humanité, on est la nature. C'est donc essentiel de réfléchir à notre avenir, à ton avenir.

Dans les vidéos ci-dessous, tu vas voir que consommer autrement, c'est non seulement un bon conseil de Jésus et du pape François, mais une nécessité pour le monde entier et pour la nature.



😊 Clips présentation « Laudato si »

Regarde ce clip :

➔ Présentation de « Laudato si » (4 min) enfants

<https://www.youtube.com/watch?v=yH9a9jA5Fus>

😊 Ecoute le chant Dieu créateur (Nathanael). Tu peux chanter avec !!

<https://www.youtube.com/watch?v=1fo4uC5yP4E>

👉 **Mission** : Avec tes parents, calculez votre empreinte écologique familiale (voir exercice adulte étape 2)



ETAPE 3

☺ Avec le catéchiste ou un de tes parents, vivez ensemble cette prière :

★10 min : méditation en ligne
Ferme les yeux, écoute et laisse-toi guider :
<https://youtu.be/PM8dGVv-YCs>

★Ecris une demande ou un merci à Dieu
Seigneur, je te remercie pour.....

OU Seigneur je te prie pour.....



☞ **Mission** : Prends un petit temps de silence dans la nature (1 minute de silence pour écouter les sons et admirer), et envoie des ondes positives au monde entier



ETAPE 4

T'engager pour prendre soin de la terre, c'est donc une manière de faire ta part du colibri : d'aider chaque être humain et de lui permettre de simplement vivre sur notre planète !

😊 Pourquoi agir ?

Ecoute l'histoire du colibri :

<https://www.youtube.com/watch?v=qokXrZmo7Nk>

<https://www.youtube.com/watch?v=kJKd5qadrSo>



😊 Des idées ?

● Faites un brainstorming de toutes les idées qui vous passent par la tête pour respecter mieux la planète.....

● Que fais-tu déjà ?

● C'est facile, gai ? Difficile, ennuyeux ?

😊 Un exemple de « décroissance » : Pierre Rabhi

(le catéchiste pourra t'expliquer certaines choses.....)

<https://www.youtube.com/watch?v=0Yaz1VDDIdU&list=RDh8eIttbSUC4&index=3>

Questions :

● Est-ce que tu aimerais vivre comme Pierre Rabhi ? Qu'est-ce que tu aimes/ n'aimes pas dans son mode de vie ? Pourquoi ?

● Est-ce qu'il y a des choses qui ressemblent à Pierre Rabhi dans ta vie à toi ?

● En quoi le mode de vie de Pierre Rabhi rejoint le message du pape ?

👉 **Mission** : Une mission pour toi et ta famille :

Quel geste semblable pouvons-nous expérimenter en famille ? Ecrire ici :



Cette vidéo est à regarder en famille... il s'agit de la vie de tous les jours, en famille !

Comment réduire son « empreinte écologique » ?

<https://www.youtube.com/watch?v=xXTPPrtpj4s>

Prière (pour les enfants) :

Prière du pape François pour notre terre

O Seigneur,
Apprends-nous à prendre soin de toute la Création, protéger toute vie et partager les fruits de la terre.

Apprends-nous à partager le travail humain avec nos frères et sœurs, surtout avec les pauvres et les personnes dans le besoin.

Aide-nous à rester fidèle à ton Évangile : à offrir avec joie à notre société, dans différents pays à travers le continent, l'horizon d'un avenir meilleur rempli de justice, de paix, d'amour et de beauté. Amen.

