

# MARCHE VERS L'ESSEN(S) TIEL

Animation proposée par le CCFD-Terre Solidaire Lourdes

FICHE  
D'ANIMATION

## PROPOSITION

Le CCFD-Terre Solidaire vous invite à expérimenter un parcours, à travers nos cinq 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. La « Prière au Créateur » que nous offre le pape François, peut être un point de départ et d'ancre à ce temps que vous allez vivre en famille, entre amis, en paroisse...

## DÉROULEMENT

### 1 . Expliquer la démarche

Vivre un temps spirituel en cette période de Carême, à travers nos sens, notre lien à la Création. Il s'agit d'un temps de méditation, d'ouverture à l'autre et à soi. À chaque étape d'expérimentation d'un sens, les participants vivent la démarche personnellement puis partagent leur ressenti avec le groupe. À la fin de l'étape, le groupe se déplace sur un autre espace.

### 2 . « Écouter »

Partout, notre environnement est sonore : nous l'entendons, mais l'écoutes-nous ? En premier lieu, fermer les yeux et faire silence. Écouter les bruits que l'on entend. Puis lire la « Prière au créateur » au dos de ce livret.

### 3 . « Sentir »

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 ?

### 4 . « 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. Chaque participant choisit qui/quoi toucher. Comme précédemment, fermer les yeux et expérimenter ce sens. Quel ressenti ?

### 5 . « Goûter »

Nous sommes tous différents, nos goûts le sont aussi. Est-ce que je cherche à donner du goût ? de quoi en particulier ? Fermer les yeux et goûter les raisins, les amandes, dire le ressenti.

### 6 . « Voir »

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 nos yeux. Contempler ce que je vois !



### Publics

Groupe de 10 à 30



### Lieu

Il est important de repérer le lieu en amont de l'animation. Il doit être « inspirant » à l'extérieur ou à l'intérieur.



### Ressources nécessaires

Bol de raisins secs, d'amandes pour le goût. Encens éventuellement



### Durée

45 minutes

Lien vers le dépliant pour les participants :

<https://mediatheque.ccfd-terresolidaire.org/m2EBsF3HD>