



MIEUX CONSOMMER PAR AMOUR

Transformer notre consommation pour prendre soin de nos frères et sœurs dans le monde.

Enjeu écologique

Par nos choix de consommation, nous bafouons parfois la dignité des hommes et abîmons la Création.

« Nul d'entre nous n'échappe à cette interdépendance mondiale. L'économie mondiale nous lie à des vies lointaines. Nos plus banales décisions de consommateurs affectent le mode de vie d'individus qui vivent dans des pays lointains et contribuent à produire les biens que nous utilisons. »

Martha Nussbaum

Les émotions démocratiques (trad.Solange Chavel), Paris, Climats, 2011, p.137

Enjeu spirituel

Le sens de notre vie n'est pas dans l'accumulation des biens, qui finissent par nous posséder, mais nous trouverons au contraire joie et liberté à savoir nous limiter.

« Le bonheur requiert de savoir limiter certains besoins qui nous abrutissent, en nous rendant ainsi disponibles aux multiples possibilités qu'offre la vie. » **Laudato Si' 223**

Parole d'espérance

« Relever l'esprit de l'homme, le tourner vers la conscience, vers le beau, le juste et le vrai, le désintéressé et le grand. C'est là et seulement là, que vous trouverez la paix de l'homme avec lui-même et par conséquent avec la société. »

Victor Hugo

Ressources complémentaires :



pour avancer

 La méthode BISOU :

B comme Besoin
À quel besoin cet achat répond-il chez moi ?

I comme Immédiate
Puis-je attendre quelques jours avant de me décider ?

S comme Semblable
Ai-je déjà un objet qui a cette utilité ?

O comme Origine
Quelle est l'origine de ce produit ? Par qui, comment a-t-il été fabriqué ?

U comme Utile
Cet objet va-t-il m'apporter un confort primordial ?



 S'informer sur la fabrication, l'origine des matériaux des biens de consommations

Parole biblique

« Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. Ne vous faites pas de souci pour demain : demain aura souci de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine. »

(Mt 6,33-34)

UN MOT POUR LES ENFANTS

Moins de jouets, plus de copains





CONTEMPLER DANS L'AMOUR

L'homme n'existe que par la spiritualité
et la communication avec la nature.

Enjeu écologique

La nature est Création de Dieu, nous n'en sommes pas propriétaires mais dépositaires. Chaque créature a du prix aux yeux de Dieu. La fonction de l'être humain est d'amener la Création à se réaliser et non à la dominer ou à la soumettre.

« Quand nous insistons pour dire que l'être humain est image de Dieu, cela ne doit pas nous porter à oublier que chaque créature a une fonction et qu'aucune n'est superflue. » **Laudato Si' 84**

Enjeu spirituel

« Chaque créature possède sa bonté et sa perfection propres [...] Les différentes créatures [...] reflètent, chacune à sa façon, un rayon de la sagesse et de la bonté infinies de Dieu. C'est pour cela que l'homme doit respecter la bonté propre de chaque créature pour éviter un usage désordonné des choses. »

Catéchisme de l'Église catholique, n° 339

pour avancer

-  Prendre le temps dans la prière et par la contemplation, d'écouter ce que Dieu nous dit à travers la Création.
-  S'engager pour garder en ville des espaces de nature vraie afin que chacun puisse se ressourcer ; s'engager dans sa ville pour rendre la nuit aux plantes et aux animaux, pour limiter l'éclairage nocturne.
-  Participer à un jardin partagé, prendre 20 minutes chaque semaine au contact de la nature, etc.

Parole biblique

« Yahvé Dieu prit l'homme et l'établit dans le jardin d'Eden pour le cultiver et le garder. » **(Gn 2, 15)**

« Car à travers la grandeur et la beauté des créatures, on peut contempler, par analogie, leur Auteur. » **(Sg 13,5)**

Parole d'espérance

« Entendre chaque créature chanter l'hymne de son existence, c'est vivre joyeusement dans l'amour de Dieu et dans l'espérance. »

Conférence des évêques du Japon, extrait de Laudato Si' 85

Ressources
complémentaires :



UN MOT POUR LES ENFANTS

« Loué sois-tu, mon Seigneur, pour sœur notre mère la Terre qui nous porte et nous nourrit [et] qui produit la diversité des fruits avec les fleurs [...] et les herbes. »
(Cantique des créatures, saint François)



VIVRE MIEUX ENSEMBLE

Prendre soin de notre santé commune
et veiller sur la Création de Dieu.

Enjeu écologique

« Protéger le monde qui nous entoure et nous contient, c'est prendre soin de nous-mêmes. »

Fratelli tutti 17

Protéger notre santé et celle de notre environnement, c'est protéger la vie. Prendre soin de mon corps, c'est avoir conscience de la merveille que je suis, aux yeux de Dieu.

« La Santé de l'homme est le reflet de la santé de la Terre. »
(Héraclite)

Prendre soin passe aussi par le respect de nos rythmes biologiques, de ceux des hommes et femmes, et de ceux de la terre.

Enjeu spirituel

Cultiver les liens à son environnement, aux autres, à Dieu et à soi-même permet plus de vie.

« Tout est lié, et la protection authentique de notre propre vie comme de nos relations avec la nature est inséparable de la fraternité, de la justice ainsi que de la fidélité aux autres. »

Laudato Si' 70

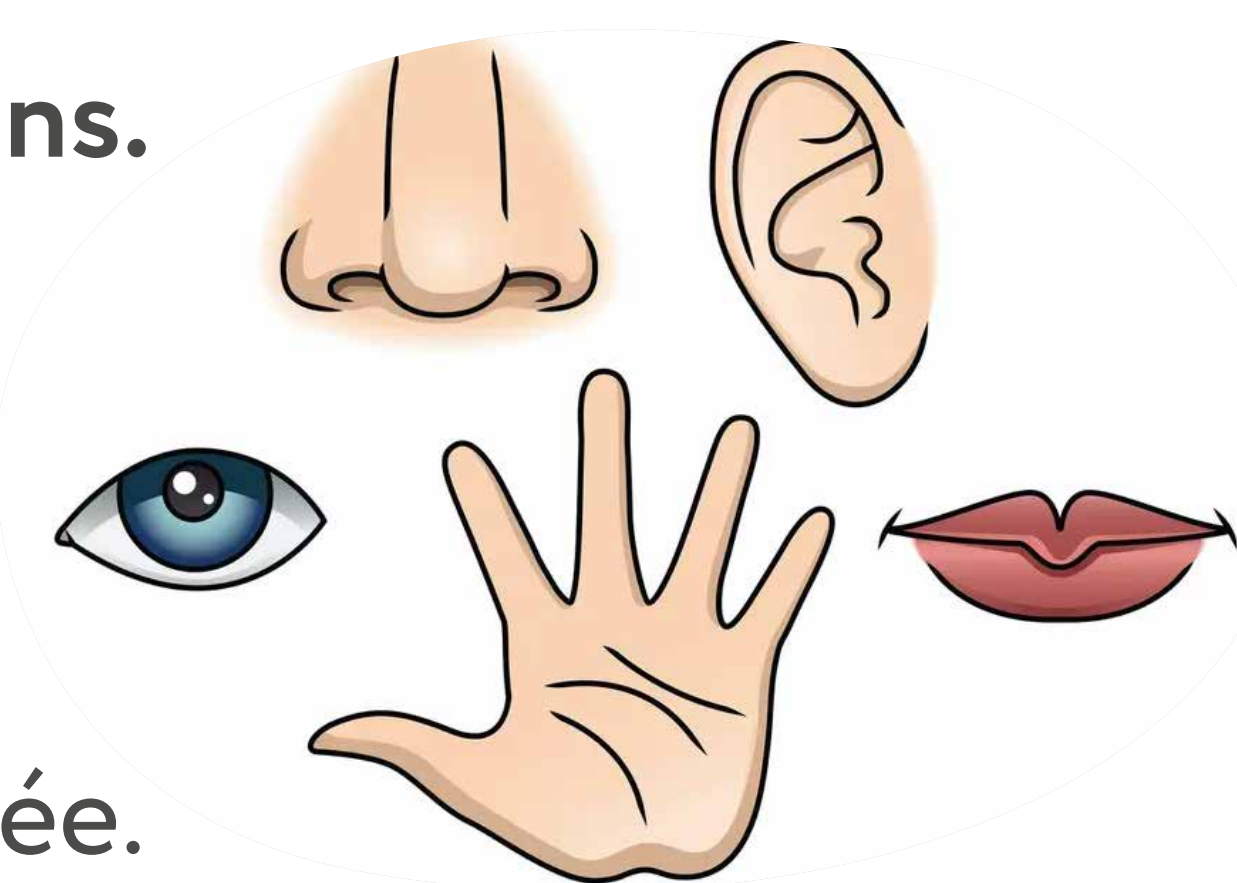
« Une année sabbatique fut (...) instituée pour Israël et sa terre, tous les sept ans, pendant laquelle un repos complet était accordé à la terre ; on ne semait pas, on moissonnait seulement ce qui était indispensable pour subsister et offrir l'hospitalité. »

Laudato Si' 71 (cf. Lv25)

pour avancer

 Se laisser guider par nos sens.

- **Goûter** : un fruit cueilli sur l'arbre.
- **Sentir** : respirer l'air frais ou l'herbe fraîchement coupée.
- **Écouter** : le chant des oiseaux.
- **Regarder** : contempler la Création.
- **Toucher** : laisser son corps traduire ses émotions.



 Prendre le temps du **bénédicté** pour accueillir ce que nous mangeons comme un don de Dieu, « fruit de la terre et du travail des hommes ».

Parole d'espérance

« Entendre chaque créature chanter l'hymne de son existence, c'est vivre joyeusement dans l'amour de Dieu et dans l'Espérance. » **Laudato Si' 85**

Parole biblique

« Il y a un moment pour tout, et un temps pour chaque chose sous le ciel. » **(Qo 3,1)**



UN MOT POUR LES ENFANTS

Cuisine en famille et mange avec tes 5 sens : regarde, touche, écoute, goûte, sens.

Ressources complémentaires :





RALENTIR POUR VIVRE D'AVANTAGE

Revenir à l'essentiel.

Enjeu écologique

Vivre sobrement est une manière de jouir plus avec moins. Elle offre à l'homme la possibilité d'aller vers son épanouissement en prenant le temps de revenir à l'essentiel, de privilégier sa relation avec Dieu, avec la Création, avec les autres et avec soi-même.

Enjeu spirituel

« Bien que le changement fasse partie de la dynamique des systèmes complexes, la rapidité que les actions humaines lui imposent aujourd'hui contraste avec la lenteur naturelle de l'évolution biologique. A cela, s'ajoute le fait que les objectifs de ce changement rapide et constant ne sont pas nécessairement orientés vers le bien commun ni vers le développement humain durable et intégral. »

Laudato Si' 18

pour avancer



Contempler la Création.

Savoir profiter des choses simples, prendre le temps de contempler, ralentir tout simplement la course effrénée de nos vies, donner du temps aux autres.



Prendre le temps de lire, pourquoi pas la Bible ?



Se déconnecter. Essayer de laisser son portable à la maison une journée, et goûter la liberté que cela procure.

Parole biblique

« Yahvé dit à Moïse : « Je vais faire pleuvoir sur vous du pain du haut du ciel. Les gens sortiront et recueilleront chaque jour leur ration du jour [...] chacun avait recueilli ce qu'il pouvait manger [...] Moïse leur dit que personne n'en mette en réserve jusqu'au lendemain. » Certains n'écoutèrent pas Moïse et en mirent en réserve jusqu'au lendemain, mais les vers s'y mirent et cela devint infect. » **(Ex 16, 1)**

Parole d'espérance

« Il est indispensable de ralentir la marche pour regarder la réalité d'une autre manière, recueillir les avancées positives et durables, et en même temps récupérer les valeurs et les grandes finalités qui ont été détruites. »

Laudato Si' 114

Ressources complémentaires :



UN MOT POUR LES ENFANTS

Je prends le temps de faire des jeux de société avec mes parents, frères et sœurs...

Au repas, à la cantine ou à la maison, je prends un peu et me ressers seulement si j'ai encore faim.



FAIRE UN BON USAGE DE SON ARGENT

À travers « notre » pouvoir d'achat,
agir pour prendre soin de la Création.

Enjeu écologique

Accumuler de l'argent n'est pas la manifestation d'une bénédiction divine, car cela peut accentuer les inégalités économiques et sociales, et contribuer à dégrader la Création. Une utilisation ajustée au service de la justice sociale et environnementale permet au contraire de développer le bien commun.

Être sur le chemin de l'écologie intégrale suppose de refuser que l'argent domine notre vie. Cela ne doit pas prendre la place du Seigneur, ni nous couper du soin de la vie, de la fraternité, de la Création et du bien commun.

Enjeu spirituel

« Ce n'est pas l'argent qu'il faut dénoncer mais le fait que tout lui soit soumis. »

(Nouveaux modes de vie ? L'appel de Laudato Si, CEF)

« L'idole de l'argent est condamnable [...] Le véritable objectif doit être de vivre dignement par le travail. »

Laudato Si' 128

« Ceux qui veulent s'enrichir tombent dans le piège de la tentation, dans une foule de convoitises absurdes et dangereuses, qui plongent les gens dans la ruine et la perdition. » **(1Tim 6,9)**

Parole d'espérance

« Qu'ils fassent du bien et deviennent riches du bien qu'ils font ; qu'ils donnent de bon cœur et sachent partager. » **(1Tim 6,18)**

Ressources complémentaires :



pour avancer

 Limiter les dépenses inutiles, par exemple en utilisant une multiprise avec interrupteur pour éteindre facilement toutes les veilles des appareils électriques (leur consommation représente plus de 10% de la facture d'électricité d'un foyer).

 S'informer pour choisir une banque qui réalise des placements éthiques au service du bien commun.

A noter : notre diocèse souhaite s'engager actuellement dans une démarche vers des placements plus éthiques.

Parole biblique

« Quant aux riches de ce monde, ordonne-leur de ne pas céder à l'orgueil. Qu'ils mettent leur espérance non pas dans des richesses incertaines, mais en Dieu qui nous procure tout en abondance pour que nous en profitons. »

(1 Tim 6,17)



UN MOT POUR LES ENFANTS

- Partager les jouets
- Créer quelque chose de beau pour sa famille



TRAVAILLER POUR LA CRÉATION

Prendre soin de la Terre et de nos frères et sœurs,
dans notre travail.

Enjeu écologique

Nos activités professionnelles, pratiques de travail, productions et services auxquels nous contribuons ont un impact sur le changement climatique, la biodiversité, les ressources de la planète et notre santé.

« Chaque communauté peut prélever de la bonté de la terre ce qui lui est nécessaire pour survivre, mais elle a aussi le devoir de la sauvegarder et de garantir la continuité de sa fertilité pour les générations futures. » **Laudato Si' 67**

Enjeu spirituel

« Le travail est une nécessité, il fait partie du sens de la vie sur cette terre, chemin de maturation, de développement humain et de réalisation personnelle. Dans ce sens, aider les pauvres avec de l'argent doit toujours être une solution provisoire pour affronter des urgences. Le grand objectif devrait toujours être de leur permettre d'avoir une vie digne par le travail. » **Laudato Si' 128**

Parole biblique

« De tes demeures tu abreuves les montagnes, et la terre se rassasie du fruit de tes œuvres ; tu fais pousser les prairies pour les troupeaux, et les champs pour l'homme qui travaille. De la terre il tire son pain : le vin qui réjouit le cœur de l'homme, l'huile qui adoucit son visage, et le pain qui fortifie le cœur de l'homme. »
(Ps 103)

Ressources complémentaires :



pour avancer

-  Participer à une fresque du climat, de la biodiversité, de l'économie circulaire, de la RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises), et devenir animateur pour la déployer dans son collectif de travail.
-  Rejoindre ou créer un syndicat, ou un collectif de personnes engagées dans la transition écologique de son lieu de travail.
-  S'engager dans le Comité Social et Économique (CSE) de son organisation pour bien connaître la finalité des productions et s'assurer de la place des personnes les plus vulnérables.

Parole d'espérance

« Dans une société réellement développée, le travail est une dimension inaliénable de la vie sociale, car il n'est pas seulement un moyen de gagner sa vie, mais aussi une voie pour l'épanouissement personnel, en vue d'établir des relations saines, de se réaliser, de partager des dons, de se sentir co-responsable de l'amélioration du monde et en définitive de vivre comme peuple. » **Fratelli Tutti 162**

UN MOT POUR LES ENFANTS

Toi aussi, tu peux travailler pour la Création. Pour la rentrée des classes, ne demande pas à tes parents de racheter ce que tu as déjà et qui fonctionne toujours.





S'INSPIRER DES PLUS VULNÉRABLES

Une écologie à partir des plus petits.

Enjeu écologique

Les plus vulnérables sont ceux qui polluent le moins. Et pourtant, partout dans le monde, ce sont eux qui sont les plus touchés par la dégradation des milieux de vie. Comme ils le disent eux-mêmes, leurs modes de vie et de consommation ne relèvent pas toujours d'un choix ; mais ils peuvent être porteurs d'espérance pour tous.

« Accuser l'augmentation de la population et non le consumérisme extrême et sélectif de certains est une façon de ne pas affronter les problèmes. On prétend légitimer ainsi le modèle de distribution actuel où une minorité se croit le droit de consommer dans une proportion qu'il serait impossible de généraliser, parce que la planète ne pourrait même pas contenir les déchets d'une telle consommation. »

Laudato Si' 50

Parole d'espérance

« La Terre a besoin que nous ralentissions, dans nos voyages, nos déplacements ou nos consommations, tout comme la vie partagée avec des personnes en situation de handicap exige de s'adapter [à leur] rythme. Les personnes handicapées incarnent une simplicité et une joie dans la frugalité, qui inspirent une transformation intérieure similaire à un éveil écologique. »

(L'Arche, site consulté le 2 avril 2025)

pour avancer

-  Retrouver l'importance des choses simples et adopter des pratiques plus sobres et joyeuses : prêter, réparer, s'entraider.
-  Prendre un temps de partage avec une personne fragile : malade, âgée, porteuse d'un handicap.

Enjeu spirituel

« Quand on ne reconnaît pas, dans la réalité même, la valeur d'un pauvre, d'un embryon humain, d'une personne vivant une situation de handicap [...], on écouterait difficilement les cris de la nature elle-même. Tout est lié. »

Laudato Si' 117

Parole biblique

« Ne vous faites pas de trésors sur la terre, là où les mites et les vers les dévorent, où les voleurs percent les murs pour voler. Mais faites-vous des trésors dans le ciel, là où il n'y a pas de mites ni de vers qui dévorent, pas de voleurs qui percent les murs pour voler. Car là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur. » **Mt (6, 19-21)**



UN MOT POUR LES ENFANTS

- Et si tu donnais des idées à tes parents pour éviter les gaspillages ?
- Et si tu leur offrais quelque chose que tu fabriquerais à partir de beaux objets de la Création ?

Ressources complémentaires :

