

MARCHE ET DÉPLACEMENTS

DE PROXIMITÉ



Objectif : Entrer dans la conversion écologique en retrouvant, comme le dit le Pape François, le triple lien qui nous unit : à Dieu, à ce qui nous entoure, aux autres-à nous-mêmes.



Où et avec qui ?

En ville comme à la campagne, seul, en famille ou en groupe, vers l'école ou vers le bureau, pour faire des courses, se promener ou se transporter ... dans des rues, des chemins aménagés ou sur des routes.



1^{ère} Piste : Entrer dans la conversion en regardant autour de soi.

- Prendre conscience de ce qui m'entoure : une allée d'arbres, un parterre de fleurs, un square, un bâtiment emblématique
- Se souvenir que nous sommes et faisons partie intégrante de cet environnement de la « Cité »
- Reconnaître que la terre est un don de Dieu. Il est créateur et maître de toutes choses. (Gn 1,1). Dire merci du don reçu. Contempler la nature qui change (Mc 4, 26-29)
- S'émerveiller de la diversité des couleurs, et de la capacité des plantes à renaitre, car chacune reflète quelque chose de la beauté de Dieu. Louer Dieu pour sa bonté, sa générosité et pour la création reçue en cadeau.
- Se déplacer moins vite, c'est respecter le don reçu et le préserver, c'est se recentrer sur l'essentiel.
- Découvrir que tel ami n'habite pas si loin, prendre conscience qu'aller à l'école en marchant ou à vélo, me réveille, me dynamise.
- Etre à l'air libre pour aller d'un point A à un point B m'ouvre sur les autres, me connecte avec la ville, mon environnement.

2^{ème} Piste : Entrer dans la conversion en prenant soin de notre corps, en entretenant sa forme.

- Découvrir que plus nous bougeons, moins nous nous sentons fatigués. L'exercice modéré quotidien permet de mieux dormir.
- Prendre l'air permet à son corps à s'habituer aux changements de température, et à mieux résister aux agressions virales. Lors de nos déplacements « actifs » nous nous reconnectons avec les saisons et cela nous permet d'en respecter les rythmes. (Lc 21,29-30)
Nous luttons ainsi contre le « tout - tout de suite. » (Jc 5,2-8)
- Apprendre à résister aux intempéries en les affrontant directement.

3^{ème} Piste : Entrer dans la conversion en partageant des moments avec nos proches, lors de nos promenades.

- Se permettre de rencontrer, croiser des voisins lors de nos déplacements. Tisser du lien.
- Faire son shopping dans les commerces de proximité en flânant
- Attendre l'heure d'ouverture des commerces et leur passer commande d'un article qu'ils n'ont pas. Prendre le temps d'y revenir permet de lutter contre le « tout - tout de suite ». Rendre grâce pour celui qui a fabriqué l'objet « ce fruit de la terre et du travail de l'homme », que nous redisons à chaque messe, au moment de l'offertoire. (Mc 12, 1-12)
- Partager les bonnes adresses, les endroits charmants découverts lors de nos déplacements actifs. (Lc 12, 16-21)

Conseils techniques : Si vous êtes en ville, privilégiez les rues à faible circulation, repérez votre parcours avant de partir, veillez à être bien équipé, à être visible. Pour ne pas rester seul, rejoignez des communautés de cyclistes de votre agglomération... Pour l'amélioration des conditions de marche ou de circulation à vélo contactez votre Maire, expliquez-lui le sens de la démarche. Sur internet vous avez des ressources à la fois pour le vélo et la marche.

« Vivre une conversion écologique implique de laisser jaillir toutes les conséquences de la rencontre avec Jésus Christ, sur les relations avec le monde qui nous entoure »

Laudato Si N° 217

« En tant que communauté nous sommes appelés à veiller à ce que chaque personne vive dans la dignité et ait des opportunités appropriées pour son développement intégral »

Fratelli tutti N° 118



diocèse
de Nice

JEÛNE ET PRIÈRE

« Le jeûne consiste à changer d'attitude à l'égard des autres et des créatures : de la tentation de tout dévorer pour assouvir notre cupidité, à la capacité de souffrir par amour, laquelle est capable de combler le vide de notre cœur »

Message du Pape François, Carême 2019



Objectif : Entrer dans la conversion écologique en expérimentant par le jeûne et la prière le triple lien qui nous constitue à Dieu, à la nature, à la terre, aux autres et à nous-même. Le jeûne se vit dans 4 dimensions : Sanitaire, Spirituel, Solidaire avec les plus pauvres, et Soutenable

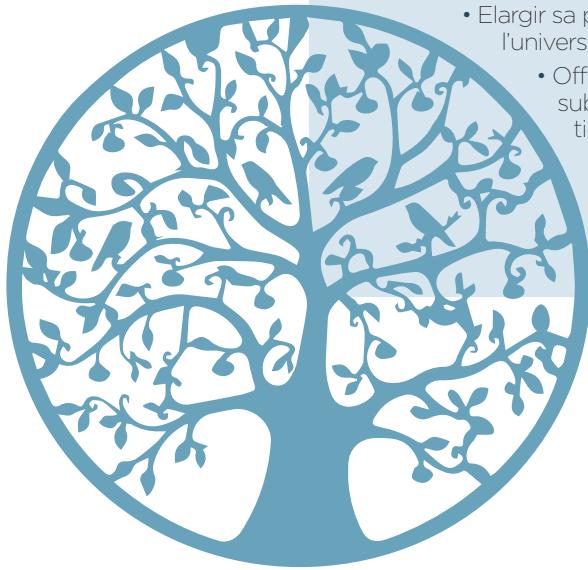


Pour qui ? :

Démarche personnelle ou en groupe, pour tous, selon les choix des différents jeûnes proposés.



Où ? : chez soi ou en lien avec d'autres dans un même lieu.



1^{ère} Piste : Entrer en conversion en se préparant à expérimenter un jeûne de privation particulière (un aliment, une habitude, un superflu) ou un vrai jeûne d'un ou plusieurs jours, ou bien, se priver d'un repas.

- S'informer de ce qu'est un jeûne au niveau physiologique (interroger une personne qui a déjà fait cette expérience, regarder le film d'ARTE : « Le jeûne, une nouvelle thérapie ? » 1h58, site Coramesprit JL Souveton).
- Trouver un lieu qui organise un jeûne de plusieurs jours (ex 06 Foyer Roquefort 22-28 mars), ou expérimenter une journée de jeûne par semaine chez soi, en s'y préparant la veille.
- Trouver chaque jour un moment de détente qui relaxe le corps et l'esprit en libérant les tensions ou le stress. La détente favorise la capacité de jeûner.
- Entrer dans la réceptivité de la nature qui nous entoure. Selon les possibles : parc, jardin, arbre, fleurs, plante, etc... à l'intérieur ou à l'extérieur. Porter son attention à cette nature par les 5 sens : le regard, le toucher, l'odeur, le goût, l'écoute.

2^{ème} Piste : Entrer en conversion dans la prière avec l'expérience corporelle du jeûne.

- Orienter le « creux » du désir, accentué par le jeûne, vers le Seigneur, dans un esprit de conversion. Associer intimement l'expérience du manque à la prière.
- Contempler la vie qui est à l'origine de la croissance
- Méditer sur la création et sa vocation : pourquoi Dieu nous a-t-il fait don de la création
- Expérimenter la créativité que Dieu nous donne : peinture, modelage, gestuelle, écriture, musique, chant ...
- Remercier Dieu par un temps de louange spontané ou s'appuyant sur la Parole, par ex : « le cantique des 3 enfants »

3^{ème} Piste : Entrer en conversion en découvrant ou en approfondissant notre responsabilité vis-à-vis du vivant.

- Elargir sa prière à la création tout entière : le monde, l'univers et l'état actuel de la planète.
- Offrir son jeûne à Dieu, en priant pour l'humanité qui subit les conséquences du réchauffement climatique ainsi que pour la paix dans le monde.
- Prendre conscience de ce qui est essentiel dans ma vie concrète. Le nommer et décider de m'alléger pour mon bien et le bien commun.

« La spiritualité chrétienne propose une croissance par la sobriété, et une capacité de jouir avec peu »

Laudato Si' N° 222

JARDINS PARTAGÉS



Objectif : Entrer dans la conversion écologique en retrouvant, comme le dit le Pape François, le triple lien qui nous constitue : à Dieu, à la nature-la terre, aux autres-à nous-mêmes.



Où et avec qui ?

En ville comme à la campagne, avec les enfants du caté qui amèneront leur parents, à l'école, avec des voisins, avec des personnes défavorisées... sur un terrain mis à disposition par la paroisse, la commune ou un particulier, ou dans des bacs...



1^{ère} Piste : Entrer dans la conversion en travaillant la terre.

« Dieu établit l'homme dans le jardin pour **cultiver le sol** et le garder » Gn 2,15

- Se souvenir que nous sommes issus de la terre : Gn 2,7
- Reconnaître que la terre est un don de Dieu. Il est créateur et maître de toutes choses. Gn 1, 1. Dire merci du don reçu
- Cultiver en bio, en permaculture, c'est respecter le don reçu et l'entretenir. Nourrir la terre avec un compost réalisé ensemble.
- Découvrir qu'un sol bien entretenu est vivant, grouillant de vie.
- Mettre les mains au contact de la terre redonne de l'énergie, et cultiver ensemble tisse des liens de fraternité.

2^{ème} Piste : Entrer dans la conversion en plantant, semant des graines.

« Dieu dit que la terre se couvre de verdure, d'arbres ayant en eux-mêmes leur semence. » Gn 1, 11

- Découvrir que certaines plantes ou graines se déposent dans le sol à un moment précis. Le jardinier tient compte de la lune, de la saison.
- Invitation à respecter les rythmes des saisons, à la patience dans un monde du « tout - tout de suite. »
- Apprendre à semer largement, ni trop, ni trop peu... Relire Mt 13, 1-9
- Contempler la végétation qui grandit, sans aucun travail de notre part. Relire Mc 4, 26-29 et Lc 13, 18-19
- S'émerveiller de la diversité des plantes, car chacune reflète quelque chose de la beauté de Dieu et louer Dieu pour sa bonté, sa générosité et pour la création reçue en cadeau.

3^{ème} Piste : Entrer dans la conversion en récoltant les fruits de la terre.

« Dieu dit : voici je vous donne toute herbe qui porte sa semence et tout arbre qui porte fruit : ce sera votre nourriture. » Gn 1, 29

- Découvrir pratiquement comment poussent les radis ou les carottes que l'on voit au marché.
- Observer pour détecter les ravageurs ou les mauvaises herbes. Relire Mt 13, 24-30
- Attendre la maturité avant de récolter et rendre grâce pour « ce fruit de la terre et du travail de l'homme », que nous redisons à chaque messe, au moment de l'offertoire. Relire Mc 12, 1-12
- S'interroger sur que faire de notre récolte ? la partager avec d'autres ? la déguster ensemble ? plutôt que de vouloir prendre sa production. Relire Lc 12, 16-21

« Vivre une conversion écologique implique de laisser jaillir toutes les conséquences de la rencontre avec Jésus Christ, sur les relations avec le monde qui nous entoure »

Laudato Si N° 217

« En tant que communauté nous sommes appelés à veiller à ce que chaque personne vive dans la dignité et ait des opportunités appropriées pour son développement intégral »

Fratelli tutti N° 118

Conseils techniques : Si vous êtes en ville ou n'avez que peu de place et pas de terrain, vous pouvez cultiver dans des bacs à construire vous même en bois. Pour les conseils de jardinage, prenez contact avec un jardinier et allez visiter le jardin avant de commencer. Pour la bonne marche du projet, constituéz l'équipe avec un responsable pour la répartition des tâches et n'oubliez pas l'arrosage. Sur internet vous avez des ressources à la fois pour le jardin et pour la construction des bacs.



diocèse
de nice

GESTES QUOTIDIENS

ET SPIRITUALITÉ



Objectif : Dans un contexte de crise écologique, apporter notre soutien par des gestes simples pour réduire notre impact sur la planète, et par notre prière pour porter cette espérance au monde d'aujourd'hui.

Autour de nous de nombreuses initiatives ont été lancées. Nous pouvons nous y joindre ou en inventer de nouvelles.
Voici 3 propositions :



1^{ère} Piste : Entrer en conversion en réduisant nos déchets.

L'objectif Zéro Déchet s'appuie sur des **gestes simples** et accessibles. On veille à **diminuer les emballages**, à **réemployer des matériaux**, à **éviter les achats inutiles** ou superflus qui favorisent le gaspillage, à **convertir les restes** des repas précédents et à **trier les déchets**. Pour le jardin ou les plantes d'appartement, faire un compost ou un lombricompost.

Peser ses déchets et mettre dans une cagnotte 1 euro par kg pour les poubelles noires et 0,50 euro par Kg pour les poubelles jaunes. A la fin du Carême donner le total à une association qui œuvre pour la planète.

M'interroger sur le soin mis à utiliser les ressources qui me sont confiées et à protéger l'environnement de pollutions diverses. Rendre grâce pour la manière dont la nature gère elle-même ses déchets sans aucune pollution.

2^{ème} Piste : Entrer en conversion dans la gestion de l'eau.

Pourquoi le manque d'accès à l'eau potable ne nous mobilise-t-il pas plus ? La question de l'eau est un enjeu central de l'équilibre planétaire.

Comment nous responsabiliser face à l'injustice criante qui laisse des millions d'êtres humains sans accès à l'eau et donc sans sécurité alimentaire ? Nous qui utilisons l'eau chaque jour si facilement, nous pourrions peut-être raisonner l'usage et le stockage de cette denrée précieuse ?

Avoir le souci - même intentionnel - de la partager est un petit pas important de notre conversion écologique. Pour cela, veiller aux fuites sur les circuits, au temps passé sous la douche, à la fermeture du robinet lorsque son utilisation n'est pas nécessaire, à la récupération des eaux pluviales pour l'arrosage de notre jardin ou de nos plantes.

Remarque : on peut adopter cette même attitude dans notre manière de gérer l'électricité... dont la production est souvent source de pollution.

3^{ème} Piste : Entrer en conversion dans les transports.

Les transports représentent parmi les activités humaines le premier secteur d'émissions de gaz à effet de serre. Quelques questions à se poser avant d'utiliser systématiquement sa voiture pour aller au travail, faire ses courses ou même envisager ses vacances : n'y a-t-il vraiment que cette possibilité ? Ai-je pensé au covoiturage, aux voitures partagées, aux transports en commun ? Aux livraisons à domicile ? A une alternative moins polluante si mon déplacement doit se faire sur une courte distance ?

Dans ma manière de conduire mon véhicule, est ce que je pense à ceux qui m'entourent dans la circulation ? Comment est ce que je réagis à leurs fautes ou imprudences ? Est-ce que je confie mes déplacements à Dieu ? Dans les transports en commun, m'arrive t il de prier pour les gens qui voyagent avec moi ?

Conseils techniques : Rendez-vous sur un des nombreux sites « zéro déchet ». Penser à utiliser les services des déchetteries et des recycleries, à la meilleure orientation possible pour mon déchet. Consulter les sites de covoiturage et ceux pour construire des récupérateurs d'eau de pluie.



Nous n'avons jamais autant maltraité ni fait de mal à notre maison commune qu'en ces deux derniers siècles. Mais nous sommes appelés à être les instruments de Dieu le Père pour que notre planète soit ce qu'il a rêvé en la créant, et pour qu'elle réponde à son projet de paix, de beauté et de plénitude.
(Laudato Si n° 53)

LA DÉFENSE DE LA DIGNITÉ HUMAINE

Le Saint-Père désire qu'en cette période qu'il nous est donné de vivre, en reconnaissant la dignité de chaque personne humaine, nous puissions faire naître entre tous une aspiration mondiale à la fraternité (FT 8).

L'objectif du dialogue est d'établir l'amitié, la paix, l'harmonie et de partager des valeurs ainsi que des expériences morales et spirituelles dans un esprit de vérité et d'amour ». [259]



Objectif : Défendre la dignité de la personne humaine du début à la fin de la vie

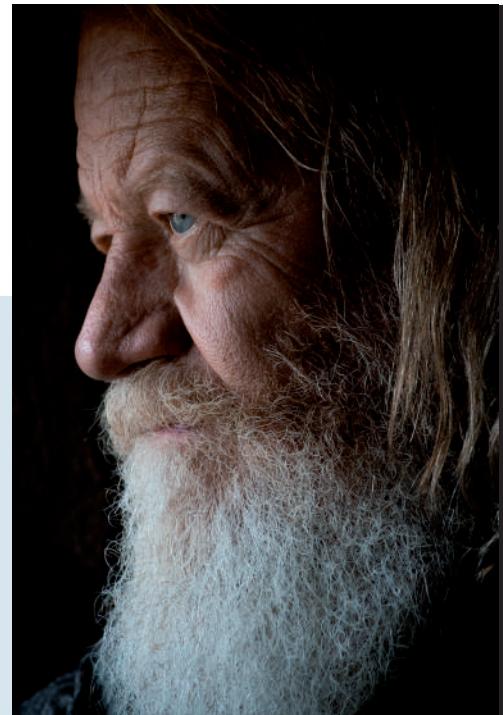


Où et avec qui ?

Dans des lieux où l'on réfléchit et où l'on prend des décisions : Dans des institutions, en politique, en mairie, au sein d'un conseil d'administration, de comités d'éthique.

Dans les lieux où l'on agit : les hôpitaux, les prisons, les Ehpad, les établissements médico-sociaux; dans des associations, auprès de l'accueil des étrangers, dans les écoles, les crèches, les facultés, dans nos lieux de travail. Avec les malades, les prisonniers, les enfants ou les personnes âgées, les étrangers.

Si je désire m'engager auprès de ces personnes, il me faut au préalable me poser certaines questions : y a-t-il un secteur que j'aimerais découvrir ? Quels sont mes talents : organisation, écoute, direction, travail seul ou en équipe, etc... Je regarde aussi les contraintes matérielles : proximité, temps à consacrer..



1^{ère} Piste : Entrer en conversion en osant la rencontre.

Nous sommes pétris de la même humanité, quelles que soient nos origines culturelles, religieuses... La rencontre enrichit et invite à reconnaître que toute vie est un don de Dieu.

Comment aller au-devant d'une personne ?

Comment la rejoindre ?

Qu'est-ce que je regarde en premier chez quelqu'un ? Son apparence physique ? Ses vêtements ? Son regard, son sourire ? Son odeur ? Son langage ? Qu'est ce qui m'attire, me rebute ? A quelle démarche d'ouverture à l'autre suis-je appelé ?

2^{ème} Piste : Entrer en conversion par notre regard.

« Ce n'est que pour ton amour et ton amour seulement que les pauvres te pardonneront le pain que tu leur donneras » (Saint Vincent de Paul)

J'essaie à l'écoute de l'autre et de l'accueillir dans sa différence.

Je ne cherche pas à avoir la main sur la vie de l'autre. Je ne sais pas à sa place ce qui est bon pour lui, mais je me positionne humblement face à la personne. Je ne suis pas tout puissant, je la laisse décider.

Y a-t-il une demande d'aide ? Si oui, laquelle ? Suis-je la personne adaptée ? Y a-t-il quelqu'un d'autre qui correspondrait mieux à cette demande ? Ai-je un a priori négatif ou positif ? Pourquoi ? Suis-je à la bonne distance? Mon regard, mes questions sont-elles chastes, c'est à dire, cherchent-elles à satisfaire ma propre curiosité ou à mieux accompagner la personne ?

3^{ème} Piste : Entrer en conversion en me laissant déplacer.

J'accepte d'être non pas uniquement celui qui donne mais aussi celui qui reçoit. Je regarde les forces de vie qui jaillissent malgré les faiblesses.

Je suis à l'écoute de mes propres émotions, pour ne pas me laisser déborder. La compassion n'est pas la négation de mes limites. Écouter /accompagner fait bouger nos lignes...

Ecouter l'autre implique de s'écouter soi: Comment je me sens ? A l'aise ou pas ? Suis-je dans une zone de confort ou en insécurité ? C'est moi qui ai induit cette rencontre. C'est moi aussi qui peux l'arrêter si j'en ai besoin. Quelles forces de vie je perçois dans la relation ? Je peux faire le point sur ce que la personne m'apporte pour ne pas rester dans une posture de sauveur, mais essayer de redonner à l'autre sa part de liberté/dignité.

ALIMENTATION



Objectif :

Entrer dans la conversion écologique en créant de nouvelles habitudes plus respectueuse des hommes, des animaux et de la nature.

1^{ère} Piste : Entrer dans la conversion en rendant grâce.

« S'arrêter pour rendre grâce à Dieu avant et après les repas est une expression de cette attitude. Je propose aux croyants de renouer avec cette belle habitude et de la vivre en profondeur. Ce moment de la bénédiction, bien qu'il soit très bref, nous rappelle notre dépendance de Dieu pour la vie, il fortifie notre sentiment de gratitude pour les dons de la création, reconnaît ceux qui par leur travail fournissent ces biens, et renforce la solidarité avec ceux qui sont le plus dans le besoin. » Laudato si' 227

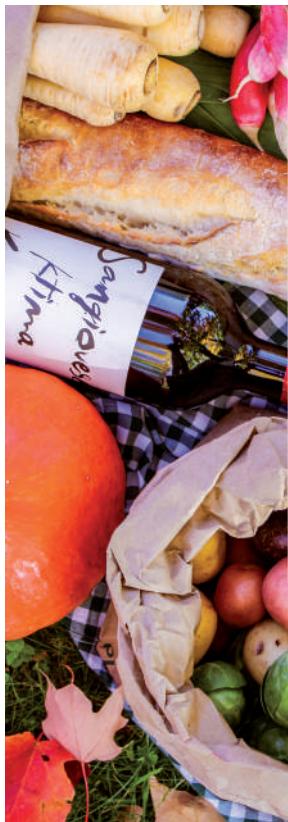
Rendre grâce avant un repas, c'est se souvenir que rien n'est acquis, et que rien n'est gratuit. La nourriture que nous mangeons, d'autres l'ont produite. Des animaux sont morts pour qu'on puisse manger leur viande. Beaucoup, dans le monde, ne boivent pas à leur soif, ne mangent pas à leur faim. Cette prière, simple, concrète, doit nous aider à nous remettre dans cette perspective globale de solidarité avec l'homme et la nature.



2^{ème} Piste : Entrer dans la conversion en limitant la viande et les excès.

La nourriture correspond globalement à 25% des émissions CO₂ dont nous sommes individuellement responsables. Les ruminants émettent du méthane, qui est un gaz 20 fois plus réchauffant que le CO₂, et nécessitent de grandes surfaces cultivées pour les nourrir (déforestation importante). Ils sont donc très largement la première cause d'émission de gaz à effet de serre.

En 1950, nous mangions deux fois moins de viande, et nos repas étaient constitués plus fréquemment de légumineuses, fèves, etc.... Il est possible de remplacer la viande dans de nombreux repas, mais pour contrer nos habitudes, il est nécessaire de passer un peu de temps à chercher des recettes : gratins de courges, soupes, betteraves, patates douces et autres légumes racines. Ce peut être un sujet de famille !



3^{ème} Piste : Entrer dans la conversion en visant les produits locaux et de saison !

Le Carême est une période difficile pour les fruits et légumes : c'est la fin de l'hiver ! Pourtant, manger des légumes ayant traversé la planète n'est bon ni pour elle, ni pour vous. L'impact CO₂ d'un légume hors saison est désastreux, utilisant des serres chauffées au fioul, ou ayant pris l'avion pour venir dans nos rayons.

Pourtant, ce n'est pas toujours facile de faire ses courses en privilégiant les légumes locaux et de saisons - il faut parfois chercher !! Mais soyons intraitables, pas de kiwi de Nouvelle Zélande, ni d'avocats d'Israël. Privilégions les étals de nos marchés locaux et les AMAP de notre secteur. Les tomates, on oublie, les courgettes, poivrons et aubergines, etc. aussi ! Alors qu'est ce qui reste ? Des céleris, des épinards, des endives, des artichauts... La tête à la grimace dans les familles ! Pourtant il existe d'excellentes recettes pour les accommoder, qui rassembleront les petits et les grands ! Testez la tarte tatin aux endives, c'est fameux ! Les frites de patate douce : un peu d'huile d'olive, du romarin, du paprika, et au four... Une tuerie...

Alors, oui, le Carême peut être un plaisir des sens et un temps propice aux échanges de recettes en famille ou entre amis !

