

Une nourriture équilibrée

Cette démarche catéchétique est spécialement conçue pour vivre une rencontre en équipe d'adultes (catéchistes ou accompagnateurs, ou parents) à l'aide de la revue L'Oasis. (N°12, été 2019).

Un itinéraire en 3 étapes – de 2h00 à 2h15

Visée catéchétique :

Dans la création, Dieu donne tout ce qu'il faut pour vivre. En son Fils Jésus-Christ, il se donne lui-même en nourriture. En s'abreuvant à sa Parole et son pain, les hommes grandissent dans la foi, partagent et gèrent ce don pour le bien de tous.

Matériel :

Accompagnez-vous de la revue l'Oasis n°12 [à télécharger ici](#)

Pour l'étape n°1 :

- Les photos illustrant les articles de [L'Oasis 12](#)

Pour l'étape n°2 :

- L'article des pages 4 et 5 [« Se nourrir dans la Bible » découpé selon ses paragraphes](#)

Pour l'étape 3 :

- Les [pages 6 et 7 de l'Oasis 12](#) imprimées en A3
- [Les 45 cartes](#) : les cartes repas imprimées en 7 exemplaires (soit 35 cartes au total), les 5 cartes horloge et les 5 cartes équilibre

Étape n°1 – 30 minutes

Objectif de cette étape :

- Exprimer son rapport à la nourriture

Déroulement :

Au choix 4 propositions :

Choix 1 :

Regarder toutes les photos de [L'Oasis 12](#) (à l'exception des pages 6 et 7). Choisir celle qui correspond le mieux à son propre rapport à la nourriture et partager avec les autres participants.

Choix 2 :

Imprimer la bande dessinée du [Lapin bleu de Coolus sur la manière d'être à table](#). Chacun choisit la vignette qui lui correspond le mieux et partage avec les autres participants.

Choix 3 :

Regarder [la bande annonce du film Ratatouille](#) (cf. page 9 de l'Oasis 12) et s'exprimer sur l'importance et le sens qu'on donne à la nourriture

Choix 4 :

Partager un gâteau ou un repas. (en fonction du temps dont on dispose). Chacun s'exprime sur l'importance de la nourriture pour lui, ce qu'il aime, n'aime pas...

Conclure en synthétisant et notant ce qui est important pour l'ensemble du groupe. Puis dire que nous allons regarder maintenant ce qu'en dit la Bible.

Étape n°2 – 45 minutes

Objectifs de cette étape :

- Découvrir comment on parle de nourriture dans la Bible
- Exprimer comment Dieu se donne en nourriture

Déroulement :

Mettre les participants en équipes de 2 ou 3 (ou plus selon le nombre) et donner à chacun l'un des cinq paragraphes qui constituent l'article « Se nourrir dans la Bible ».

Inviter chaque équipe à lire le paragraphe et à préparer une phrase qui résume ce qui y est dit.

Partager les phrases rédigées par chaque équipe.

Échanger en reprenant ce qui a été compliqué, ce qui pose question.

- Que retenir de la manière dont Dieu donne et se donne à manger ?
- Quelles conséquences pour nous ?
- Quelle conversion en fonction de notre manière d'envisager la nourriture ? (cf. Étape n°1)
- Quelles conséquences pour notre mission si nous sommes accompagnateurs ou catéchistes ?

Étape n°3 – 45 à 60 minutes : Jouer au jeu « Une nourriture équilibrée »

Objectif :

- Se questionner sur les besoins de chacun pour grandir dans la foi
- Échanger sur nos manières d'accompagner les personnes

But du jeu :

Jouer au jeu « Une nourriture équilibrée » : Dieu est le maître d'œuvre et les parents, catéchistes et accompagnateurs sont « sa brigade de cuisiniers ».

Garder les équipes de l'étape 2. Chaque équipe est une brigade et doit être la première équipe à composer un menu de 5 cartes : Petit Déjeuner, Déjeuner, Goûter, Dîner, Soir. Elle devra justifier sa manière de cuisiner à chaque fois qu'elle engrangera pour la première fois une *carte repas*.

Déroulement du jeu :

- Poser la double page 6 et 7 de l'Oasis au centre de la table.
- Mélanger toutes les cartes et les poser en un tas qui constitue la pioche au milieu de la table.
- Les équipes, chacune à leur tour, tirent une carte de la pioche et la posent face visible devant eux :
 - Ils peuvent garder la carte pour constituer leur menu. Dans ce cas, en fonction de la carte tirée :
 - Ils disent les besoins vitaux de l'âge correspondant au repas tiré
 - Ils cherchent comment cela peut résonner pour grandir dans la foi. Par exemple, si je tire la carte petit déjeuner, cela correspond à l'éveil à la foi : quels sont à leur avis les besoins à cet âge ? (des personnes peuvent ne pas savoir, ce n'est pas grave, elles se risquent...)
 - Ils cherchent avec quelle nourriture spirituelle, en rencontrant quelles personnes, ou concrètement avec quels objets, quelles propositions, de quelle manière ils peuvent les satisfaire.
 - S'ils sont accompagnateurs ou catéchistes, ils peuvent aussi dire qui ils rencontrent de cet âge et comment ils font.

□ Ils peuvent vouloir garder plusieurs cartes du même repas, en prévision des coups durs (vol de cartes). Dans ce cas, on garde la carte mais on ne redit pas les besoins vitaux, comment cela résonne. **Attention, on ne peut pas avoir plus de 7 cartes devant soi.**

□ Ils peuvent rejeter la carte en faisant un tas à côté de la pioche qui constitue la défausse. La défausse sera mélangée et servira de pioche lorsque celle-ci sera épuisée.

□ Lorsque les joueurs tirent une *carte horloge*, ils peuvent voler une carte repas dans le jeu d'une autre équipe. Ils remettent ensuite la carte horloge dans la défausse.

□ Lorsque les joueurs tirent une *carte équilibre*, ils sont obligés de remettre une carte repas dans la pioche.

Relecture du jeu : Cette relecture est à moduler en fonction des participants et du temps.

Partager autour de ce qui a été difficile, plaisant, des questions que cela pose.

Quels besoins en fonction des personnes ? Quel dosage ? Comment respecter chacun ?

Comment tenir compte de ce qu'ils sont, de leur entourage, de leur famille ?

Comment être au service du maître d'œuvre et non pas à notre service ?

Quel rôle peut jouer la communauté ?

Et, de quelle manière est-ce que je parle de nourriture si je suis accompagnateur ou catéchiste ?

Temps de prière :

Terminer par un temps de prière avec :

- un chant de louange

- un des textes rencontrés dans l'étape 2

- un temps de silence en contemplant l'image de la multiplication des pains de la page 4 de l'Oasis (ou tout autre)

- Notre Père

On peut aussi commencer ou terminer cette rencontre par l'eucharistie...