



2019

Les Marches vers l'esSen(s)tiel

Livret d'accompagnement



GADSI

CCFD-TERRE SOLIDAIRE



INTRODUCTION

Ce livret est un guide d'accompagnement pour cheminer avec vous pendant cette Marche vers l'EsSen(s)tiel. Nous vous invitons à méditer sens après sens, à être proche de vos ressentis : **écouter – toucher – sentir – voir – goûter** et entrer en communion les uns avec les autres et avec Dieu.

Chacune des étapes comporte :

- une proposition pour cheminer personnellement et en communauté avec :
 - un extrait d'un texte de la bible,
 - une parole de participants,
 - une parole de témoins de LA-BAS,
 - des questions qui invitent à la méditation et à la réflexion personnelle et/ou à partager avec d'autres.

Bon temps de cheminement

L'ODORAT

- Nous évoluons dans un monde d'odeurs, agréables ou non, naturelles ou artificielles et pouvoir les sentir est un mode fondamental d'appréhension.

- Mais le verbe « sentir » recouvre différentes perceptions sans rapport avec l'odorat : il y a des situations que l'on « sent bien », des gens que l'on « ne peut pas sentir ». On peut aussi sentir le vent sur sa peau, la fatigue, les effets de l'âge, la venue de jours meilleurs ou moins bons.

Sentir c'est donc aussi **ressentir, ou pressentir**, C'est enfin une manière **d'entrer en relation**, avec un milieu, des gens : en effet, se parfume-t-on seulement pour soi et le plaisir de sentir bon, ou pour autrui aussi ?

- Plus profondément, **sentir, ressentir, pressentir, entrer en relation**, ne peuvent-ils être des variantes de **connaître**, au sens étymologique de « **naître avec** », **donc renaître** ?

➤ Mise en pratique et échange

- Fermer les yeux, s'ouvrir aux odeurs qui passent
- Les analyser : agréables, désagréables, sans effet sur moi
- Sont-elles une manière importante d'appréhender l'environnement ?
- Modifient-elles mon rapport au monde ?

➤ Texte de la Bible

« L'arôme de ton parfum est plus délicieux que tous les baumes » ...

Ou

« Le parfum de tes vêtements est comme le parfum du Liban (Ct 4,1) ...

Ou

« Grâce soient rendues à Dieu qui, dans le Christ, nous emmène sans cesse dans son triomphe et qui, par nous répand en tous lieux le parfum de sa connaissance. Car nous sommes bien, pour Dieu, la bonne odeur du Christ parmi ceux qui se sauvent et parmi ceux qui se perdent ;

*pour les uns, une odeur qui de la mort conduit à la mort ;
pour les autres, une odeur qui de la vie conduit à la vie.
« (2 Co 2,14-16) ...*

➤ Pour partager en communauté

- **« Quand on est loin du pays, le moindre bouquet dont on se souvient demeure un présent inestimable ».**

Mohamed est parti de la Casamance où vit sa famille pour une vie meilleure. Il ne retourne pratiquement jamais sa famille faute de moyens et laisse vagabonder ses souvenirs quand il retrouve une odeur de son enfance

- Comment ces mots résonnent en moi ?
- Quel lien avec l'odeur ? Est-ce que perdre sa terre ce peut être en perdre le souvenir olfactif ?

- **Suis-je sensible au parfum des autres ?**

- **Est-ce que je me parfume ?**

- **Pour moi ou pour les autres ?**

- **Est-ce le signe d'une volonté de faire plaisir ?**

- **Ai-je ainsi le sentiment d'instaurer un mode de relation positif ?**

- **Le parfum d'autrui a-t-il une influence sur ce que je pense de lui ou d'elle ?**

-

LE GOUT

- Salé, sucré, amer, relevé, frais, chaud, doux, nous savons nos goûts, ce qui n'est pas à notre goût
- Le domaine du goût déborde largement le cadre strict de ce qui se mange ou se sent
- Ce mot désigne ce vers quoi vont nos préférences, en tout
- Ce qui nous constitue nous rend différents les uns des autres, nos goûts le sont aussi
- Nous avons tendance à ériger nos propres goûts en critères du bon goût
- On peut blesser en affirmant avec autorité ses goûts, sans attention suffisante pour ceux de son interlocuteur.
- La question du goût peut donc toucher à celle de la relation avec autrui
- Entretenir avec lui une relation apaisée suppose donc attention bienveillante, pertinence de la pensée et retenue du propos

➤ **Mise en pratique et échange :** partager du pain, de l'eau, un fruit, une friandise

- Suis-je sensible au goût de ce que je mange ?
- Est-ce que je peux exprimer en mots le goût des fruits, de la source, du pain, etc. ?
- Est-ce que je goûte avant de manger ?
- Déguster, est-ce seulement chercher le goût des choses ?

- Est-ce que je cherche à donner du goût, rehausser, aviver le goût ?

➤ **Parole de la Bible**

« Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel perd sa saveur, avec quoi la lui rendra-t-on? Il ne sert plus qu'à être jeté dehors, et foulé aux pieds par les hommes. » (Mat.5, 13)

Ou

« Que votre parole soit toujours accompagnée de grâce, assaisonnée de sel, afin que vous sachiez comment il faut répondre à chacun » (Col 4,6)

➤ **Pour partager en communauté**

Milciades Gonzalez Ruiz. Instituteur du Chaco il reprend goût à la vie, après avoir pu se réinstaller avec ma communauté sur la terre qu'il revendiquait. Après trois ans non payés, il peut reprendre son poste d'instituteur.

- **Pensons-nous au goût des propos que nous tenons ?**
- **Avons-nous la préoccupation de tenir des propos qui aient toujours du sel ?**
- **Croyons-nous qu'une parole qui a du sel puisse empêcher le monde de se gâter ?**
- **Croyons-nous qu'elle puisse être facteur de paix ?**

LA VUE

- Nous avons autour de nous tellement à voir, le monde, celles et ceux qui nous entourent,
- Le regard fait exister ce que ou qui nous regardons,
- Il est le reflet de ce que nous éprouvons,
- Il fait entrer en relation.

➤ Mise en pratique :

Fermer les yeux pendant un moment, puis les ouvrir et les fixer sur quelque chose qui me paraît beau. Je prends du temps pour **contempler** ce que je vois.

- Est-ce que je me donne le temps de voir vraiment ?
- Est-ce que je vois ou est-ce que je regarde ?
- Ai-je l'œil sélectif ?

➤ Parole de la Bible

Fils de l'homme, tu habites au milieu d'une famille de rebelles, qui ont des yeux pour voir et qui ne voient point (Ez 12, 2) ...

Ou

« Le regard qui aime vraiment, c'est celui qui t'espère » Paul Baudiquey, prêtre Franc-Comtois) ...

➤ Pour partager en communauté

Puis-je voir en l'autre, un frère ou une sœur à aimer ?

« Ivan Akimov a fondé avec la troupe Kesaj Tchave, les jeunes Roms de Slovaquie. Un groupe de danses et chants s'est imposé rapidement comme une évidence. Après une dizaine d'années passées à jouer, chanter, danser, tout en incitant aux études. Ces jeunes ont un autre regard sur eux et sur l'école. Certains sont même rentrés à l'université

- Ai-je des yeux pour voir les autres ?
- Comme ils sont et non comme je voudrais qu'ils soient ?
- Ai-je conscience de l'effet que produit mon regard, sur autrui, sur moi ?

Autre proposition :

Quel regard porte-je sur les plus pauvres, les migrants, les étrangers ?

LE TOUCHER

- Dans le monde le quel nous vivons, on ne touche pas. On peut éventuellement toucher les choses, pas les gens, par pudeur, par crainte. La différence des sexes ajoute un barrage à celui des conventions.
- Toucher exprime une proximité acceptable seulement si elle est consentie Le toucher instaure une relation. Toucher fait exister l'autre
- Peut-on toucher sans être touché ?

Le geste de toucher est porteur d'un langage aussi riche que celui des mots.

➤ Mise en pratique :

Toucher un pétale de fleur, l'écorce d'un arbre, le velouté d'une feuille, la fraîcheur de la terre...

Poser une main fraternelle sur l'épaule de celui ou celle qui est à côté de moi.

➤ Parole de la Bible

Ils le prièrent de leur permettre seulement de toucher le bord de son vêtement. Et tous ceux qui le touchèrent furent guéris. (Mat 14 :36) ...

Ou

« On amène à Jésus un sourd, qui de plus parlait difficilement, et on le prie de lui imposer la main. Le prenant hors de la foule, à part, il lui mit ses doigts dans les oreilles et avec sa salive lui toucha la langue. Puis, levant les yeux au ciel, il poussa un gémissement et lui dit : « Effata », c'est-à-dire : Ouvre-toi ! « Et ses oreilles s'ouvrirent et aussitôt le lien de sa langue se dénoua et il parlait correctement » (Mc 7, 32-35)

Échanges sur le ressenti

- Comment je me situe par rapport aux affirmations ci-dessus ?

- Le geste de toucher m'est-il coutumier ?
- Ai-je éprouvé une ou des sensations particulières ?
- Ai-je les mots pour l'exprimer ?
- Cela a-t-il été difficile pour moi ?

➤ Pour partager en communauté

Bianca, agricultrice en zone montagneuse du Nicaragua, se bat pour vivre dignement de sa terre Malgré tout elle affirme « Il faut aimer la terre comme on chérit un enfant »

- Est-ce que je me laisse facilement toucher par le monde ?
- Ai-je une carapace, des protections ?
- Ai-je vécu une rencontre qui m'a touché- e au point d'être bousculé-e intérieurement ?
- En quoi me laisser émouvoir a ouvert des horizons nouveaux pour plus de partage et de solidarité ?

ECOUTER

Partout, notre environnement est sonore. Nous l'entendons mais l'écoutons-nous ?

Ecouter est plus que simplement subir le bruit du monde, c'est l'accueillir, dialoguer avec lui, ceux qui le font et cela pour plusieurs raisons :

- Nous sommes une partie du monde et lui devons beaucoup de ce que nous sommes.
- Notre présence au monde n'est pas sans conséquences sur lui, celles et ceux qui y vivent.
- Il est de multiples façons d'entrer en dialogue avec le monde, selon qu'il s'agit de la nature ou des autres. Cependant quelques règles s'imposent, à adapter, compléter peut-être
- En premier lieu, faire **silence** : comment écouter sans d'abord faire silence pour entendre ? Le monde, ses chants, sa souffrance, les appels muets d'une parole en apparence anodine, cette voix qui, du plus profond de nous tente de monter à notre conscience ?
 - Ensuite, **sortir de soi**, de ses habitudes, ses certitudes, ses craintes, ses préjugés.
 - Manifester enfin, bienveillance **tolérante et ouverte**

➤ **Mise en pratique :**

Sur le parcours, s'arrêter pour écouter.

- le chant des oiseaux, le bruit du vent dans les arbres, le bruissement des feuilles, le craquement des brindilles, le clapotis de la rivière...
- d'autres bruits encore
- le silence, l'expression de mon entourage

➤ **Parole de la Bible**

Je vous le dis en vérité, toutes les fois que vous avez fait ces choses à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous les avez faites. (Mat 12,40)

Ou

« De la nuée, une voix si fit entendre : « Celui-ci est mon fils, celui que j'ai choisi, écoutez-le ! » Lc 9,35)

Ou

« Approche-toi pour écouter. » (Qo 4, 17)

Recenser ce qui a été entendu et échanger sur ce que l'on a entendu :

➤ **Pour partager en communauté**

KSI, parle de la situation catastrophique du Timor Leste. Il dénonce la pauvreté de ce pays qui empêche la scolarisation, les soins, l'alimentation pour les petits et poussent les hommes à chercher un travail en ville. Le pays lui-même souffre parce que la terre est maltraitée

- **Ce que j'attendais et qui manque dans ce que j'ai entendu,**
- **Est-ce que tout le monde a entendu les mêmes choses que moi, plus que moi, moins que moi**
- **Pour moi est-ce nouveau, habituel, agréable, évocateur de sensations, lesquelles, de souvenirs, porteur d'informations sur moi, dérangeant, sans effets, etc...**
- **Ai-je le sentiment de faire partie d'un tout ?**
- **Est-ce que je me sens totalement étranger ?**
- **Indifférent ?**
- **Sourd à ce monde dans lequel j'évolue ?**

CONCLUSION

Le CCFD -Terre Solidaire (comité catholique contre la faim et pour le développement – Terre Solidaire), première ONG française de développement, créée il y a plus de 50 ans, est aux côtés de celles et ceux qui luttent quotidiennement contre toutes les causes de la faim.

Service de l'Église de France, il met en œuvre la mission de solidarité internationale confiée par la Conférence des évêques, et puise son inspiration dans l'enseignement social de l'Église, en particulier les encycliques consacrées au développement. Le CCFD - Terre Solidaire place le développement de tous les hommes et de tout l'Homme au Cœur de son action.

Rompant avec les pratiques d'assistance, le CCFD-Terre Solidaire soutient **697 projets** dans 66 pays du Sud et de l'Est.

Ces projets, qui couvrent un large spectre (agriculture familiale, économie solidaire, dérèglements climatiques...), sont mis en œuvre par des partenaires locaux qui refusent de subir et choisissent d'inventer des solutions durables pour maîtriser leur destin. Reconnu d'utilité publique en 1984, le CCFD-Terre Solidaire s'appuie sur un réseau de **15 000 bénévoles** investis pour sensibiliser les Français à la solidarité internationale et les associer à son action.

TROIS MOYENS D'ACTION au service de la solidarité internationale :

- **Le soutien de projets à travers le monde** menés avec des partenaires locaux.
- **Le Plaidoyer** auprès des décideurs politiques pour des lois plus justes et plus favorables aux plus pauvres.
- **L'Éducation à la citoyenneté et à la Solidarité internationale**

Pour mieux comprendre les réalités, analyser les causes des problèmes et s'engager personnellement et collectivement pour un monde plus solidaire.

En soutenant les projets du CCFD-Terre Solidaire, vous agissez pour qu'un autre monde soit possible, et vous participez à son développement. :

ccfd-terresolidaire.org -
facebook.com/ccfdterresolidaire -
twitter.com/ccfd_tsolidaire