

# *S'émerveiller de la vie*



1ère rencontre

pour goûter ensemble  
une nouvelle Vie



# Le parcours « Joie de Vivre »

Le parcours « Joie de Vivre » a été conçu à l'occasion de l'Avent 2019, pour se préparer de manière nouvelle à Noël, par les paroisses catholiques de Dinard-Pleurtuit et par l'équipe d'œtopia.

Il peut se vivre en petit groupe, en famille, avec des amis, des voisins, des collègues de toutes opinions et de toutes convictions... **Il peut être vécu à n'importe quel moment de l'année !**

Ce parcours propose de vivre ensemble un chemin pour **accueillir pleinement le miracle de la Vie.**

Pour cela, nous n'allons pas nous couper du monde, bien au contraire. Nous allons le contempler. Plus particulièrement, nous allons contempler la création dont nous faisons partie, source d'émerveillement et de joie.

Nous serons invités à **nous reconnecter à cette création**, à retrouver notre condition de vivant, habitant cette merveilleuse maison commune visitée par Dieu dans la nuit de Noël.

Inspiré de l'encyclique *Laudato si'* du Pape François, **ce parcours aborde l'écologie** non comme quelque chose d'extérieur à l'homme mais **comme une conversion nécessaire et joyeuse à notre vocation profonde.**

- I. **S'EMERVEILLER DE LA VIE** ..... page 6
- II. **DECOUVRIR LA VIE** ..... page 12
- III. **PRENDRE SOIN DE LA VIE** ..... page 18
- IV. **TEMOIGNER DE LA VIE** ..... page 24

**Voilà notre appel à tous !**

« Il nous faudra bien répondre à notre véritable vocation qui n'est pas de produire et de consommer jusqu'à la fin de nos vies, mais d'aimer, d'admirer et de prendre soin de la vie sous toutes ses formes. » *Pierre Rabhi*

## Déroulement d'une séance

- ⇒ Prendre un petit temps convivial pour s'accueillir (thé, café, repas, etc.).
- ⇒ Partager rapidement sur ce qui s'est passé depuis la dernière rencontre (notamment sur les exercices proposés que j'ai essayé de mettre en œuvre). Pour la 1<sup>ère</sup> rencontre, je peux simplement dire dans quel état d'esprit je suis en démarrant ce parcours.
- ⇒ Visionner la vidéo de la séance avec le livret du participant en main. Faire une pause après chaque séquence (témoignage et enseignement) pour noter et partager ce qui nous a frappés.
- ⇒ Lire ensemble les exercices pour la semaine. Chacun peut choisir celui ou ceux qu'il compte mettre en œuvre.
- ⇒ Pour chaque séance, **le coin des enfants** vous propose une vidéo pour sensibiliser les enfants au sujet et une activité pour leur permettre de vous accompagner dans ce parcours.

*Les vidéos du parcours sont disponibles en DVD ou sur la chaîne youtube de la paroisse de Dinard.*

<https://www.youtube.com/user/paroissedinard>

<https://paroisses-dinard.catholique.fr/>

[www.oetopia.fr](http://www.oetopia.fr)

# Les recettes d'une rencontre réussie

## Pour les hôtes :

- ⇒ Veillez à commencer à l'heure et à terminer à l'heure. **Ponctualité rime avec assiduité !** Une rencontre ne dépasse généralement pas 1h30.
- ⇒ Prévoyez une « **pause café** », un thé ou un apéritif... pour le temps convivial et gourmand. (20 mn environ)
- ⇒ Aménagez un **endroit confortable et calme** pour visionner la vidéo. Un « coin salon » est idéal.
- ⇒ Vérifiez à l'avance si tout fonctionne bien. (Internet, wifi, connexion avec la télé par exemple)

## Voici « les ingrédients » pour un « bon » temps de partage :

- ⇒ Chaque participant parle seulement s'il le souhaite et n'est jamais obligé de prendre la parole.
- ⇒ Il partage uniquement sur son expérience personnelle et ce qui l'habite en profondeur.
- ⇒ Il s'efforce de ne pas transformer ce temps en débat en faisant référence aux événements actuels ou à ses préférences politiques.
- ⇒ Il ne monopolise pas la parole même s'il est bavard ! Chacun doit avoir la possibilité de s'exprimer.
- ⇒ Il accueille ce que les autres disent même s'il ne partage par leur avis.
- ⇒ Il respecte la confidentialité et ne rapporte pas à l'extérieur ce qui se dit dans le groupe.

# I. S'ÉMERVEILLER DE LA VIE

---

## TEMOIGNAGES

Je note ce qui m'a touché et ce que j'ai compris dans ces témoignages.

.....

.....

.....

.....

## ENSEIGNEMENT

### I. Pourquoi s'émerveiller ?

Lutter contre les idées fausses :

- « c'est pour les ..... »
- « c'est pour les ..... »

L'émerveillement nous concerne tous, c'est une attitude nécessaire à la vitalité de notre propre vie.

### II. Les conditions de l'émerveillement

L'émerveillement est un changement de regard qui demande des efforts

- 1) Sortir de ..... pour nous connecter .....
- 2) Vivre d'abord avec nos .....

### III. L'expérience de l'émerveillement

S'émerveiller, c'est :

- 1) Se laisser ..... par ce qui nous dépasse.

- 2) Recevoir ce qui est devant nous comme un .....
- 3) Contempler l'..... de la vie, la diversité des espèces.
- 4) Etre saisi par la ..... des personnes, sans jugement mais avec reconnaissance.
- 5) Contempler le ..... de l'homme.

#### IV. Les fruits de l'émerveillement ?

L'émerveillement est une surprise joyeuse qui me relie au monde.

Par l'émerveillement :

- 1) Je suis en ..... avec la nature et les autres.
- 2) Je suis une ..... et cela fait baisser la pression.
- 3) Je perçois le ..... du Créateur pour moi.

L'émerveillement produit l'humilité et la gratitude.

#### V. S'exercer pour grandir dans l'émerveillement

Se souvenir régulièrement d'une merveille (personne, créature, moment de la journée, etc.) selon la règle des 3 R :

- ⇒ **R**..... la merveille en la décrivant dans mon esprit.
- ⇒ **R**..... la merveille en prenant le temps d'être touché par les émotions.
- ⇒ **R**..... pour cette merveille.

### EXERCICES

*J'entoure le ou les exercices que je choisis pour la semaine.*

#### EXERCICE #1 – La minute quotidienne d'émerveillement :

Je choisis un moment dans ma journée pour m'arrêter une minute et prendre le temps de contempler ce qui m'entoure. Je cesse mon activité, je respire et me demande : « Qu'est-ce qui est beau ? Qu'est-ce qui est bon autour de moi, maintenant ? De quoi puis-je me réjouir ? » Je prends le temps de me laisser toucher par l'émotion que cela suscite en moi et de remercier.



## EXERCICE #2 – Les expériences du quotidien en haute-définition

Je fais l'expérience de vivre certains des moments banals en haute-définition ! Cela suppose de mobiliser autant que possible mes 5 sens et de me mettre dans une attitude d'accueil de l'autre ou de contemplation de la nature. Je peux prêter attention à mes sens dans l'ordre suivant : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher puis le goût.

Par exemple : plutôt que d'avaler mon repas en pensant à ce qui m'attend ensuite, je peux commencer par le regarder, le sentir puis le goûter, tout en rendant grâce pour ce repas. De même, en sortant de chez moi, plutôt que de me presser pour rentrer dans ma voiture, je prends le temps de regarder la nature, d'écouter les oiseaux, de respirer l'air frais. Tout à coup, ces moments simples deviennent extraordinaires !

Je choisis quel moment banal et quotidien je vais m'appliquer à vivre en haute-définition : les repas, tel ou tel trajet, telle relation habituelle avec telle personne.

## EXERCICE #3 – Sortir des sentiers battus

Je choisis de vivre une expérience inhabituelle, gratuitement, sans autre but que de contempler la vie. Je peux par exemple aller marcher de nuit en forêt ou sur la plage, me balader sous la pluie, accepter de me perdre. Je me rends disponible. Qu'est-ce que je ressens ?

## EXERCICE #4 – Relire sa journée le soir et trouver 3 kifs de gratitude

Avant de me coucher, je prends un instant pour me souvenir de ce qui a pu être merveilleux dans ma journée. Si rien ne vient, quelles pensées m'ont habité aujourd'hui ? Qu'est-ce qui était merveilleux mais auquel je n'ai pas prêté attention ? J'essaye de trouver 3 kifs de gratitude en suivant la règle des 3 R :

**R**econnaître (Noter - se souvenir)

**R**essentir (se connecter aux émotions vécues)

**R**emercier

## EXERCICE #5 – Supprimer les obstacles à l'émerveillement

Si je ne parviens pas à m'émerveiller, c'est peut-être que certaines choses captent mon attention de manière excessive. Aujourd'hui le téléphone

portable peut être un obstacle à la contemplation de ce qui m'entoure. Je choisis de vivre une journée sans téléphone portable. C'est possible !

### EXERCICE #6 – Fréquenter des « ambassadeurs » de l'émerveillement

Dans mon entourage, certains s'émerveillent avec facilité. Les enfants en premier lieu, mais aussi ceux qui parviennent à garder une âme de petit enfant, comme les personnes plus fragiles. Je choisis de passer du temps auprès d'eux, (jouer ensemble, passer un moment gratuit de qualité, etc.)

### L'émerveillement est contagieux !

#### LE COIN DES ENFANTS

Vidéo à visionner : <https://youtu.be/yH9a9jA5Fus>

A faire en extérieur :

Matériel : Bottes & loupe.

Va dans le jardin, recherche :

**Une limace - Deux espèces d'oiseaux différentes -  
Un ver de terre - Une fourmi - un insecte volant**

Ne les touche pas ! Cherche-les et observe-les quelques minutes.  
Regarde ce qu'ils font. Attention, tu auras à les dessiner après !

Puis reste 1 minute en silence les yeux fermés dans le jardin.

Quand tes parents auront indiqué la fin de cette minute de silence,  
tu pourras raconter ce que tu as entendu et remarqué !

A faire à la maison :

Matériel : Feuilles, crayons ou feutres, images des animaux

Dessine les animaux



S'émervueillir de la Vie,  
la découvrir,  
en prendre soin  
et en témoigner

