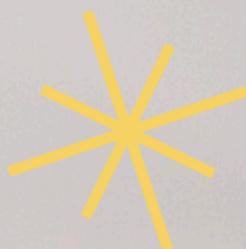


# *Prendre soin de la vie*



3ème rencontre

pour goûter ensemble  
une nouvelle Vie



## III. PRENDRE SOIN DE LA VIE

---

### TEMOIGNAGES

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

.....

.....

.....

.....

.....

### ENSEIGNEMENT

#### I. La place de l'homme dans le fonctionnement de la vie

⇒ La révolution agricole du néolithique et l'évolution technologique ont progressivement donné à l'homme ..... d'être créateur, indépendant et extérieur aux systèmes vivants.

L'homme a alors quitté la .....(la Terre)

⇒ Prendre soin de la vie c'est donc d'abord :

- Sortir de l'illusion de .....
- ..... dans la maison commune
- Assumer notre ..... à l'intérieur de cette maison

Le vrai sens de l'économie (*oikos* : maison ; *nomos* : loi, gestion), c'est la gestion de la maison commune par l'homme selon la véritable logique du vivant.

C'est une économie à l'intérieur de la vie et fondée sur la vie.

## II. Penser comme des vivants : une économie fondée sur la vie

⇒ Le modèle dominant de notre société matérialiste et de consommation est basé sur l'..... et sur la .....

⇒ Le principe de la vie c'est la ..... et la .....

La maison commune est basée sur le partage et le don pour toutes les espèces.

Penser une économie fondée sur la vie c'est s'immerger à nouveau dans la maison commune. C'est pour l'homme (humain) prendre le chemin de ..... en plongeant à nouveau les mains dans la ..... (humus).

## III. Agir comme des vivants : une économie guidée par la vie

⇒ Dans tous nos actes quotidiens, nous ..... ou nous .....

⇒ Nos ..... et nos ..... coopèrent à la dynamique de la vie ou à celle de la division

Notre mode de vie (alimentation, vêtements, transports...) favorise-t-il une logique de construction ou de destruction, une logique d'équilibre ou d'exploitation, une logique de collaboration ou de compétition ?

Travaillons-nous avec d'autres pour identifier ce qui est dans l'harmonie du vivant et ce qui ne l'est pas ?

## IV. Les moteurs du changement, ce sont l'espérance et le bonheur

Ce n'est pas la ..... ou la culpabilité qui feront changer le monde.

⇒ La vie promet le bonheur et l'espérance

⇒ La vie restaure nos relations.

⇒ La vie nous dit « Bienvenue à la maison ! »

En ..... la vie, on se ..... soi-même.

## V. Un outil très utile : la vision positive

⇒ Quand je m'émerveille, je ..... à la vie

⇒ Quand je critique, je ..... au malheur

Dire du bien et chercher le beau plutôt que de se révolter est la meilleure manière de bâtir l'avenir.

## **EXERCICES**

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

### **EXERCICE #1**

Lors d'un repas, je regarde ce qui est dans mon assiette. J'établis la chaîne des événements, des interventions et des acteurs qui ont conduit ce plat à arriver dans mon alimentation. Je prends le temps de penser à chaque maillon en me demandant quel était le maillon précédent.

### **EXERCICE #2**

Je me renseigne, sur internet par exemple, sur l'origine d'un aliment ou d'un vêtement que j'utilise. Quel est son mode de production, ses conditions de fabrication, de transport, de commercialisation, son pays d'origine, sa saisonnalité, etc. ?

### **EXERCICE #3 – La semaine 0 déchet**

Je relève le défi de vivre une semaine en réduisant au maximum mes déchets. A plusieurs, nous pouvons nous entraider, nous stimuler et partager nos bons plans.

Une vidéo pour nous inspirer : <https://youtu.be/jv4RhRldXTA>

### **EXERCICE #4 – Faire du tri dans mes possessions**

Qu'est-ce que je n'ai pas utilisé depuis au moins un an parmi mes vêtements, mes livres et mes autres biens ? Je choisis de donner certains de ces objets qui me sont inutiles et qui pourraient faire plaisir à d'autres !

**EXERCICE #5**

J'identifie une personne de mon entourage qui manque de ce que je pourrais lui donner : amitié, présence, temps, biens matériels, services etc. Je décide d'entrer en relation avec elle par un geste simple (sourire, appel téléphonique, café, petit cadeau, services etc.).

**EXERCICE #6**

Je choisis un « pardon », un « merci », un « s'il te plaît » qu'il m'est difficile de prononcer et je décide de le présenter ou de le recevoir.

Dans les trois cas, il peut s'agir d'une demande que j'adresse à l'autre (demander pardon, dire merci, demander un service), mais aussi que j'accepte de recevoir de l'autre (accepter que quelqu'un nous demande pardon, nous dise merci, nous demande un service).

L'important est que mon intention soit pure, sincère et humble.

**EXERCICE #7**

Je réfléchis au type de pensée négative ou de critique qui revient le plus souvent chez moi, dans mes paroles. Je choisis une petite action positive qui peut contribuer, même de manière infime, à changer ce que je critique habituellement. Je trouve aussi une parole positive pour remplacer la parole négative quand elle me vient. J'en fais un réflexe.

**EXERCICE #8**

J'ai peut-être l'habitude de donner de mes biens ou de mon temps pour des personnes en situation de fragilité. J'essaye de faire un pas de plus en trouvant une manière de faire quelque chose avec l'une d'elles. Je m'associe avec elle pour créer une richesse : produire quelque chose, organiser un événement, faire un petit travail ensemble etc.

## LE COIN DES ENFANTS

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

### Exercice proposé :

Matériel : Feuille de papier, feutres ou crayons de couleurs.

Réfléchis à la manière dont tu peux prendre soin de ta grande maison, la Terre.

Est-ce que tu penses à fermer le robinet ? Eteins-tu ta lumière en quittant ta chambre ?

Que peux-tu faire pour prendre soin de la Terre ?

Ecris ou dessines toutes les actions que tu pourrais faire.

### MES NOTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

