



VIVRE LE
CARÊME
L'ENCYCLIQUE
LAUDATO SI'

**MOT DU P. SÉBASTIEN GUIZIOU
VICAIRE GÉNÉRAL**

L'encyclique sociale Laudato Si' du Pape François est un document majeur dans l'histoire de l'Église catholique parce que la question de l'avenir de la vie sur notre terre n'avait encore jamais fait l'objet d'une réflexion aussi poussée.

L'axe central de ce texte concerne la vision intégrale de l'écologie qui relie la situation des pauvres dans notre monde et la fragilité de notre planète. Il s'agit donc de promouvoir la sauvegarde de notre « maison commune ». De quelle manière agir ? Il faut avant tout se convertir : changer de style de vie afin que notre regard ne reste pas centré sur nous-mêmes et nos propres intérêts mais puisse s'ouvrir aux autres. La conversion est personnelle et communautaire dans les domaines politique, éthique et spirituel. Il s'agit également de prendre le temps de contempler, dans un rapport poétique à la beauté, car l'homme d'aujourd'hui ne sait plus accueillir la création comme un cadeau de Dieu qu'il nous faut protéger. Enfin, l'écologie intégrale nous invite à saisir que l'économie telle que nous la vivons doit être réformée et que le dialogue entre les personnes mérite d'être accentué.

Le mercredi des Cendres, nous entendons ces paroles : « Souviens-toi que tu es poussière et que tu retourneras en poussière » et « Convertissez-vous et croyez à l'Évangile ».

Comment œuvrer concrètement à cette grande ambition à laquelle nous invite le pape François ? Les fiches qui nous sont proposées nous aideront à réfléchir et à agir durant le Temps du Carême, temps de conversion par excellence : « S'alimenter et consommer », « Se transporter », « Se loger », « Eduquer et transmettre », « Vie professionnelle et sociale ». Mobilisons nos énergies et stimulons notre vie intérieure afin que nos petits gestes changent notre manière de vivre et notre relation à Dieu.





Fiche 1

S'ALIMENTER & CONSOMMER

VIVRE L'ENCYCLIQUE LAUDATO SI'

« Il y a une grande variété de systèmes alimentaires ruraux de petites dimensions qui continuent à alimenter la plus grande partie de la population mondiale, en utilisant une faible proportion du territoire et de l'eau, et en produisant peu de déchets, sur de petites parcelles agricoles. » (129)

« Beaucoup savent que le progrès actuel, tout comme la simple accumulation d'objets ou de plaisirs, ne suffit pas à donner un sens ni de la joie au cœur humain, mais ils ne se sentent pas capables de renoncer à ce que le marché leur offre [...] Ils ont grandi dans un contexte de très grande consommation et de bien-être qui rend difficile le développement d'autres habitudes. » (209)



S'émerveiller

Prier au début et à la fin du repas.
Apprendre à goûter chaque aliment.
Manger lentement.
Apprécier la diversité des saveurs.

Agir

Concernant les objets que j'achète, penser à les entretenir, les faire réparer, chercher comment je peux les recycler. Donner à la banque alimentaire au moins une fois par an.
Cuisiner au moins un repas moi-même tous les deux jours.

Etre responsable

Privilégier les produits ayant requis un usage minimal de substances chimiques.
Un jour sans viande, un repas sans protéine animale dans la semaine

Etre lucide

Acheter uniquement la quantité dont j'ai besoin. Regarder les étiquettes, être vigilant quant aux pratiques sociales et environnementales des fabricants. Découvrir des agriculteurs qui vendent en direct près de chez moi.

1er dimanche de Carême

L'Esprit nous pousse au désert

Pour moi, qu'est-ce que le désert ?

Ai-je parfois envie de rester seul ?

Où est-ce que c'est difficile ? Pourquoi ?

Quels sont les déserts que l'on peut traverser dans nos vies ?

De quoi ai-je besoin de me détacher pour aller au désert ?

VIVRE LE
CARÊME
L'ENCYCLIQUE
LAUDATO SI'



Fiche 1



Famille et écologie intégrale

Comment nous encourager les uns les autres à un style de vie où nous pourrions apprécier les choses sans être obsédé par la consommation, le besoin de posséder ?

Prenons un temps de recul pour nous retrouver et apprécier ce qui nous relie les uns aux autres, à la création, et à Dieu.

Nous prions ensemble...

Notre Père...

Ô Dieu,
apprends-nous à te contempler
dans la beauté de l'univers,
où tout nous parle de toi.
Éveille notre louange et notre gratitude
pour chaque être que tu as créé.
Donne-nous la grâce
de nous sentir intimement unis à tout ce qui existe.
Dieu d'amour, montre-nous
notre place dans ce monde
comme instruments de ton affection
pour tous les êtres de cette terre,
parce qu'aucun n'est oublié de toi.
Loué sois-tu.
Amen.



A écouter ici

**Garde-moi mon Seigneur
J'ai fait de toi mon refuge.
J'ai dit au Seigneur: «Tu es mon Dieu
Je n'ai d'autre bonheur que toi!
Seigneur, tu es toute ma joie!»**



Fiche 1

Fiche 2

SE TRANSPORTER

VIVRE
L'ENCYCLIQUE
LAUDATO SI'

« Cependant, il est possible d'élargir de nouveau le regard, et la liberté humaine est capable de limiter la technique, de l'orienter, comme de la mettre au service d'un autre type de progrès, plus sain, plus humain, plus social, plus intégral. » (112)

« Beaucoup de choses doivent être réorientées, mais avant tout l'humanité a besoin de changer. » (202)



S'émerveiller

Regarder ceux qui sont autour de moi dans le bus et prier pour eux, leur sourire.

Profiter des déplacements à pied dans mon quartier. Profiter des moments de lenteur et des rencontres en chemin.

Agir

Vérifier si je ne pourrais aller travailler en transport en commun, en vélo ou avec d'autres.

Privilégier le rafraîchissement mécanique plutôt que la climatisation.

Etre responsable

Réfléchir aux critères de choix de ma voiture : confort, prestige, vitesse, respect de l'environnement, besoins de ma famille. Aller à pieds aux lieux proches de chez moi : marché, piscine, etc.

Etre lucide

Sans condamner mes trajets en avion qui sont parfois nécessaires au travail ou à la découverte, je prends le temps de réfléchir à leur impact sur le « changement climatique ».

2ème dimanche de Carême

Dieu nous propose un chemin de conversion.

A quoi dois-je me convertir ?

Comment je peux débiter un chemin de conversion ?

« J'ai découvert un amour immense qui est en moi mais qui me dépasse et qui transforme ma vie au plus profond de mon cœur mais aussi dans mon rapport avec les autres, dans ma vie quotidienne personnelle et professionnelle. Même s'il y aura des moments désertiques, ce chemin n'est pour l'heure marqué que de la Joie infinie de laisser l'amour de Jésus changer mon regard et mon cœur... ». *Témoignage de Marie (Carnet Carême 2020 Lyon Centre)*

Je peux noter dans un carnet ce que je décide d'essayer de changer dans ma vie à partir de ce Carême.

VIVRE LE
CARÊME
L'ENCYCLIQUE
LAUDATO SI'



Fiche 1

Fiche 2

Famille et écologie intégrale

Une attitude: Dans le quartier, dans la rue, les personnes optent pour la culture d'un jardin. Un lieu de partage, d'échanges, de travail de la terre.

Suis-je conscient qu'être en lien avec la nature est un art de vivre ?

Nous prions ensemble...

Nous pouvons en famille ou seul dans l'intimité de notre chambre prier un Notre Père en confiant à Dieu ce que nous souhaitons changer dans notre vie. **Notre Père...**

Chantons...

**Réf: Il a changé nos vies, il a changé nos cœurs,
Il est vivant ! Alléluia. (bis)**

1. Jésus a donné sa lumière,
Ne restons pas sous le boisseau :
Brillons, illuminons la terre,
Pour témoigner d'un cœur nouveau.

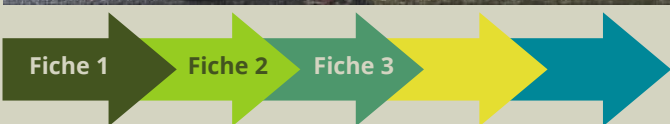
2. Nous qui marchions dans les ténèbres,
Pour nous s'est levé un grand feu,
Partons pour embraser la terre
En proclamant le jour de Dieu !

3. Jésus nous envoie dans le monde
Pour annoncer la vérité,
Pour enflammer la terre entière
D'un feu nouveau de Sainteté !

4. Jésus a fait de nous des frères
Dans la foi et la charité.
Nous avons un seul Dieu et Père
Dont le pardon nous a sauvés !



A écouter ici



SE LOGER

VIVRE L'ENCYCLIQUE LAUDATO SI'

« Il y a une grande détérioration de notre maison commune. L'espérance nous invite à reconnaître qu'il y a toujours une voie de sortie, que nous pouvons toujours répreciser le cap, que nous pouvons toujours faire quelque chose pour résoudre les problèmes. » (61)

« Il faut prendre soin des lieux publics, du cadre visuel et des signalisations urbaines qui accroissent notre sens d'appartenance, notre sensation d'enracinement, notre sentiment d'«être à la maison», dans la ville qui nous héberge et nous unit. » (151)



« La possession d'un logement est très étroitement liée à la dignité des personnes et au développement des familles. C'est une question centrale de l'écologie humaine. » (152)

S'émerveiller

Rendre grâce d'avoir un logement, le tenir propre et bien rangé. Savoir repérer les bonnes idées pour rendre son appartement plus accueillant et agréable pour les autres.

Agir

Éteindre la veille de mes appareils électroniques la nuit grâce à une multiprise. Savoir choisir les produits ménagers que j'utilise, être conscient que certains produits sont plus toxiques que d'autres, pour soi et pour la planète.

Etre responsable

Diminuer le niveau de chauffage de quelques degrés et mettre un pull-over au besoin. S'équiper de fenêtres double vitrage.

Etre lucide

Résister à la tentation d'installer une climatisation. Si je dispose de place, comment puis-je permettre à une famille de trouver un logement à un prix raisonnable ? Qu'est-ce qu'un prix raisonnable ?

3ème dimanche de Carême

Jésus est venu nous libérer.

«Cessez de faire de la maison de mon Père une maison de commerce.» Jn 2,16

En ce temps de Carême, qu'avons-nous à offrir à Dieu ?

Attendons-nous quelque chose en échange? Avons-nous envie de lui offrir un peu de nous ?

Pour Jésus, la Maison de Dieu, le Lieu de La Rencontre, c'est le cœur des hommes. Laissons-nous une place à Jésus dans notre cœur ?

VIVRE LE
CARÊME
L'ENCYCLIQUE
LAUDATO SI'



Fiche 1

Fiche 2

Fiche 3

Famille et écologie intégrale

Le pape François nous rappelle que «*La sobriété, qui est vécue avec liberté et de manière consciente, est libératrice. Ce n'est pas moins de vie, ce n'est pas une basse intensité de vie mais tout le contraire.*» (LS)

Méditer sur les 5 R et Agir : Refuser le superflu, Réduire le gaspillage, Réutiliser, Recycler, Rendre à la terre ce qui lui est bon.

Quels petits gestes sommes-nous prêts à mettre en place au quotidien pour économiser :

- l'électricité (éteindre au lieu de laisser en veille, débrancher nos portables une fois chargés, arrêter les appareils connectés lorsque l'on est absent...)?
- l'eau (mettre un mousseur sur les robinets, couper l'eau pendant le savonnage, utiliser l'eau de rinçage des légumes pour arroser les plantes...)?

Nous prions ensemble...

Nous pouvons choisir d'(ré)aménager un coin pour notre prière (une bougie... une croix... un bouquet...un dessin...)

Nous prenons un temps de silence de 1 ou 2 min pour penser intérieurement à son foyer et rendre grâce simplement. Remercier pour les murs et le toit qui nous abritent, les joies éprouvées, les personnes qui vivent à nos côtés, celles qui sont venues nous visiter. Rendre grâce aussi pour les fruits de la terre qui nous nourrissent, les personnes qui nous aiment. Nous pouvons témoigner à Dieu notre gratitude par des remerciements dans le silence de notre cœur, en écoutant un chant de louange.

Rendons gloire à notre Dieu

A écouter ici



Prière pour la Terre :

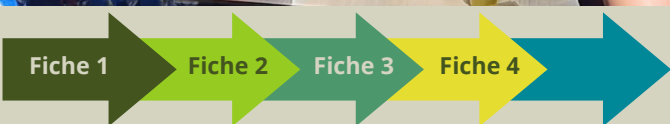
Dieu Tout-Puissant qui es présent dans tout l'univers et dans la plus petite de tes créatures, Toi qui entoures de ta tendresse tout ce qui existe, répands sur nous la force de ton amour pour que nous protégeons la vie et la beauté.

Inonde-nous de paix, pour que nous vivions comme frères et sœurs sans causer de dommages à personne.

Ô Dieu des pauvres, aide-nous à secourir les oubliés de cette terre qui valent tant à tes yeux. Guéris nos vies, pour que nous soyons des protecteurs du monde et non des prédateurs, pour que nous semions la beauté.

Touche les cœurs de ceux qui cherchent seulement des profits aux dépens de la terre et des pauvres.

Apprends-nous à découvrir la valeur de chaque chose, à contempler, à reconnaître que nous sommes unis à toutes les créatures sur notre chemin vers ta lumière infinie.



ÉDUQUER, TRANSMETTRE

**VIVRE
L'ENCYCLIQUE
LAUDATO SI'**

« Le défi urgent de sauvegarder notre maison commune inclut la préoccupation d'unir toute la famille humaine dans la recherche d'un développement durable et intégral, car nous savons que les choses peuvent changer. » (13)

« Les attitudes qui obstruent les chemins de solutions, même parmi les croyants, vont de la négation du problème jusqu'à l'indifférence, la résignation facile ou la confiance aveugle dans les solutions techniques. » (14)



« Chaque créature est l'objet de la tendresse du Père, qui lui donne une place dans le monde. Même la vie éphémère de l'être le plus insignifiant est l'objet de son amour, et, en ces peu de secondes de son existence, il l'entoure de son affection. » (77)



S'émerveiller

Encourager la pratique d'activités physiques et sportives en extérieur, permettant aux jeunes de ressentir le vent, la pluie, la mer, le soleil, la montagne.

Agir

Comment je laisse la parole au plus petit ? à l'école, au travail, avec mes amis ou ma famille?
Encourager les jeunes à choisir des filières où ils pourront construire des modèles innovants de développement avec le respect de la Création.

Etre responsable

Aider les enfants à observer les animaux; à évacuer l'insecte importun plutôt qu'à l'écraser.
S'informer et être conscient de ce que deviennent les déchets quand je les jette.

Etre lucide

Combattre l'idée que les efforts ne servent à rien.
Résister aux nombreuses publicités en ne changeant pas mes vêtements ou mon matériel juste pour le plaisir.

4ème dimanche de Carême

Jésus est venu pour nous sauver.

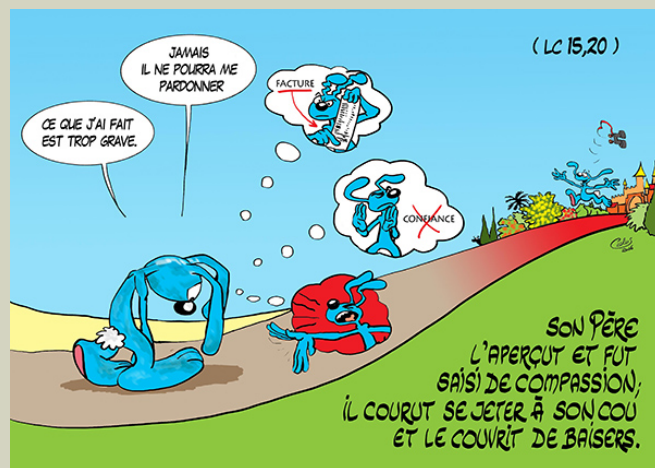
De quoi me sauve-t-il ?

Je peux me réconcilier avec moi-même, avec les autres, avec Dieu. Comment ?

« Le pardon se demande, il se demande à un autre et dans la confession nous demandons le pardon à Jésus... Célébrer le sacrement de la réconciliation signifie être enveloppés par une étreinte chaleureuse, l'étreinte de la miséricorde infinie du Père.» (Pape François, audience générale 2014).

Suis-je prêt à faire une démarche personnelle de réconciliation ?

VIVRE LE
CARÊME
L'ENCYCLIQUE
LAUDATO SI'



Fiche 1

Fiche 2

Fiche 3

Fiche 4

Famille et écologie intégrale



Je cherche à mieux connaître les associations chrétiennes oeuvrant en faveur des plus pauvres chez nous, dans ma ville. Je porte un vrai intérêt à leur objet, spécificités et réflexions.

Le pape François nous interroge souvent: Quelle est ma proximité physique avec les plus fragiles, les plus vulnérables ?

Nous prions ensemble...

Nous pouvons remercier Dieu pour ce que nous venons de vivre en famille ...

Pardonne-moi Seigneur

Pardonne-moi Seigneur, j'ai renié ton nom,
Pardonne-moi Seigneur, j'ai quitté ta maison.
J'ai voulu posséder sans attendre le don
Pardonne-moi et purifie mon cœur.

Kyrie eleison.

Pardonne-moi Seigneur, j'ai suivi d'autre dieu
Pardonne-moi Seigneur, j'ai détourné les yeux.
J'ai choisi loin de toi la richesse et l'honneur,
Pardonne-moi et purifie mon cœur.

Christe eleison.

Pardonne-moi Seigneur, je n'ai pas su aimer,
Pardonne-moi Seigneur, je me suis dérobé.
Je ne suis pas resté le gardien de mon frère,
Pardonne-moi et purifie mon cœur.

Kyrie eleison.

Prière au Créateur (Encyclique Fratelli Tutti)

Seigneur et Père de l'humanité,
toi qui as créé tous les êtres humains avec la même dignité,
insuffle en nos cœurs un esprit fraternel.
Inspire-nous un rêve de rencontre, de dialogue,
de justice et de paix.
Aide-nous à créer des sociétés plus saines
et un monde plus digne,
sans faim, sans pauvreté, sans violence, sans guerres.
Que notre cœur s'ouvre
à tous les peuples et nations de la terre,
pour reconnaître le bien et la beauté
que tu as semés en chacun
pour forger des liens d'unité, des projets communs,
des espérances partagées. **Amen**



Fiche 1 → Fiche 2 → Fiche 3 → Fiche 4 → Fiche 5

VIE PROFESSIONNELLE & SOCIALE

VIVRE L'ENCYCLIQUE LAUDATO SI'

« Souvent on n'a pas une conscience claire des problèmes qui affectent particulièrement les exclus [...] De fait, au moment de l'action concrète, ils sont relégués fréquemment à la dernière place. Cela est dû en partie au fait que beaucoup de professionnels, de leaders d'opinion, de moyens de communication et de centres de pouvoir sont situés loin d'eux, sans contact direct avec les problèmes des exclus. Ceux-là vivent et réfléchissent à partir de la commodité d'un niveau de développement et à partir d'une qualité de vie qui ne sont pas à la portée de la majorité de la population mondiale. » (49)

« C'est pourquoi, dans la réalité sociale mondiale actuelle, au-delà des intérêts limités des entreprises et d'une rationalité économique discutable, il est nécessaire que l'on continue à se donner comme objectif prioritaire l'accès au travail...pour tous. » (127)



S'émerveiller

Rendre grâce pour tous les acteurs mobilisés pour la sauvegarde de la création
Voir la beauté des petits gestes du quotidien au sein de mon entreprise et de mon entourage envers la maison commune.

Agir

En dehors de mon emploi et de ma vie familiale et selon mes disponibilités, m'engager dans des activités socialement utiles, dans ma commune ou mon quartier
Partager nos innovations, Créer des réseaux d'acteurs du changement.

Etre responsable

Appliquer au travail tous les écogestes que je pratique à la maison.
Faire des propositions pour que mon entreprise soit plus sobre.
Réduire le gaspillage du papier et limiter les plastiques.

Etre lucide

Réfléchir avec d'autres à l'impact écologique et social de l'endroit où je travaille.
Réfléchir à la manière dont les plus pauvres pourraient avoir mieux accès à l'emploi dans mon entreprise.

5ème dimanche de Carême

Appelés à porter du fruit.

Planter une graine (haricot, lentille, radis, ou ...) dans la terre. Arroser et attendre Pâques.

Comment la lecture de Laudato si' peut-elle porter du fruit ?

Comment faire avancer la « conversion écologique » dans notre famille et autour de nous ?

VIVRE LE
CARÊME
L'ENCYCLIQUE
LAUDATO SI'



Famille et écologie intégrale



Comment soutenir au sein de nos paroisses, les liens entre ruraux et citadins, entre non-agriculteurs et agriculteurs ? Comment mieux entendre la parole des pauvres et des exclus dans notre paroisse ?

Dans nos eucharisties, dans nos prières universelles, y a-t-il place pour la conversion écologique ? Le fleurissement de l'église, nos achats, nos consommations sont-ils étudiés pour une conversion ?

Ne gardons pas pour nous nos idées, cultivons-les en nous retrouvant et faisons-les fleurir en faisant des propositions à l'Equipe Pastorale, aux équipes liturgiques...

Et si on s'engageait dans la démarche « Eglise Verte »?

Nous prions ensemble...

Celui qui grandit avec Dieu

Celui qui grandit avec Dieu
Pousse comme un palmier
Au bord de l'eau.
Comme un arbre immense et fort
Il se dresse vers le ciel.
Ses branches pleines de sève,
Sont toujours vertes et brillantes.
Même quand il est vieux,
Il est couvert de fruits.
Comme il fait bon de venir se reposer,
A l'ombre près de lui.
(D'après Psaumes 1 et 91)



A écouter ici

Nous pouvons chanter:
«Aimer, c'est tout donner....»
Aimer, c'est tout donner (3 fois)
Et se donner soi-même.
Aimer c'est tout donner (3 fois)
Et se donner soi-même.



FABRIQUER UN SHAMPOING

Préparation d'une base lavante : 100 ml

Utiliser 4 gr de savon râpé, (savon de Marseille, savon en paillettes), mélanger le savon à 100 ml d'eau bouillante, (mais aussi une infusion, camomille, ortie, thym, lavande...)
 Agiter jusqu'à dissolution des paillettes de savon, laisser reposer.

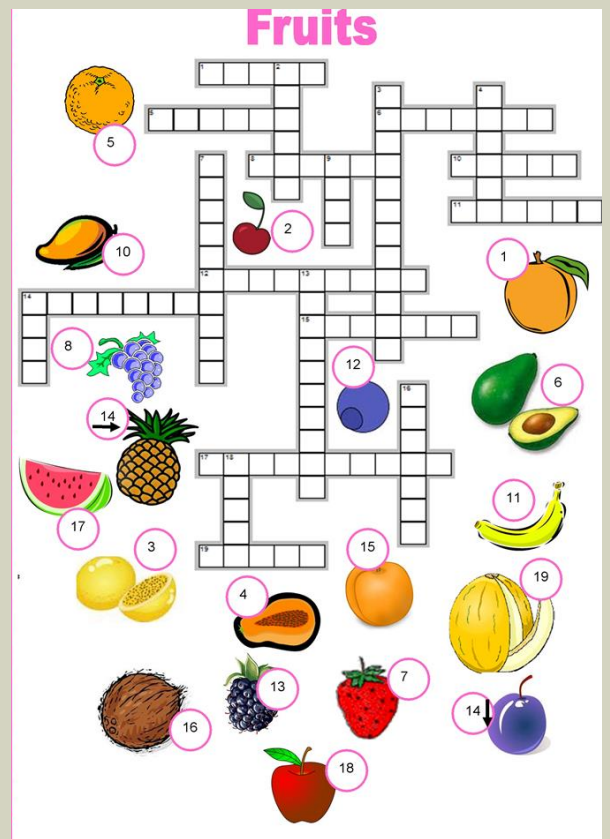
Shampooing pour 200 ml :

100 ml d'une base lavante / 1 c à c de miel
 2 c à S d'argile / Une eau florale ou une infusion de plantes / 1 pincée de sel de mer gris

Remplir la moitié du flacon la base lavante
 Dans un bol mélanger : miel, l'argile, avec un peu de tisane tiède (ou l'eau florale)
 Verser l'ensemble dans le flacon et remplir avec le reste d'infusion.

BOISSON D'HIVER

4 Oranges – 3 kiwis – 2 bananes bien mûres – 1 petite betterave rouge cuite.
 Pressez les oranges et versez leur jus dans le bol du mixeur.
 Epluchez les fruits et la betterave, coupez-les en dés et ajoutez-les au jus d'orange.
 Mixer et servez bien frais.



RECETTE D'HIVER



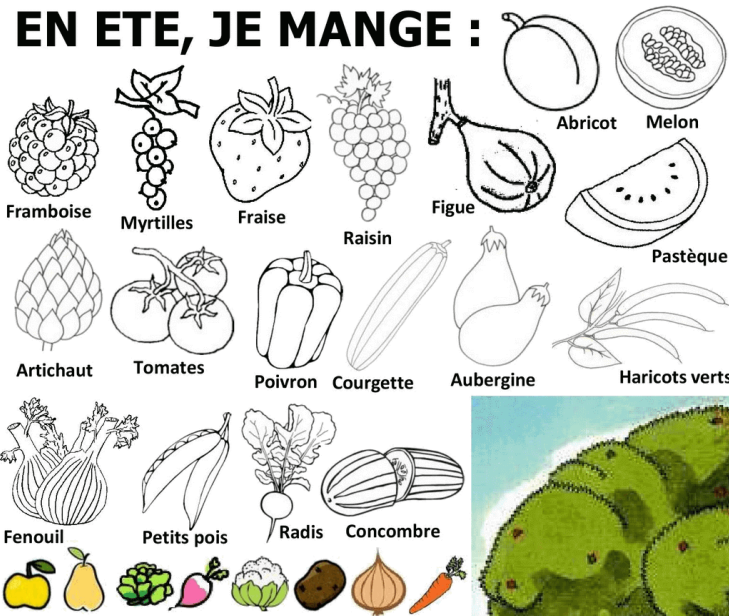
Une pâte à tartiner à base de lentilles vertes, très simple, pour l'apéro ou en accompagnement de légumes sautés en plat principal.

Préparation

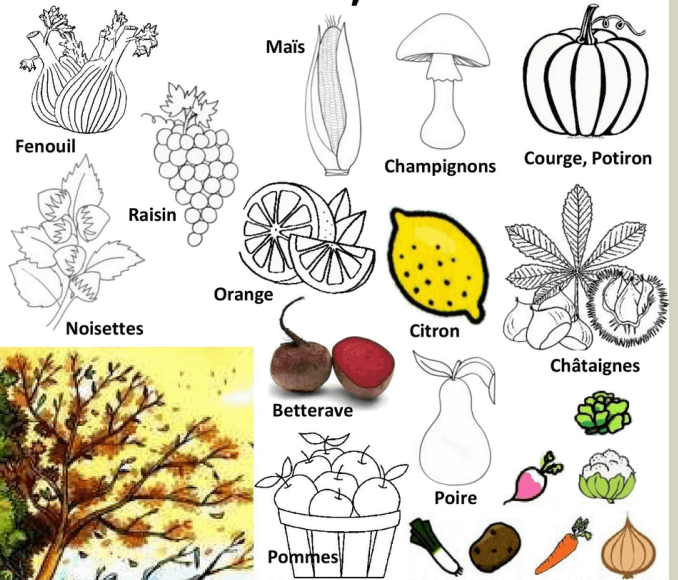
Passer au mixeur des lentilles vertes cuites, une cuillère à soupe de moutarde forte, un gros oignon frais avec ses fanes, un peu de vinaigre de vin, sel et poivre. Étaler sur des petites tartines de pain complet. C'est déjà prêt !

© Soleim Marrel

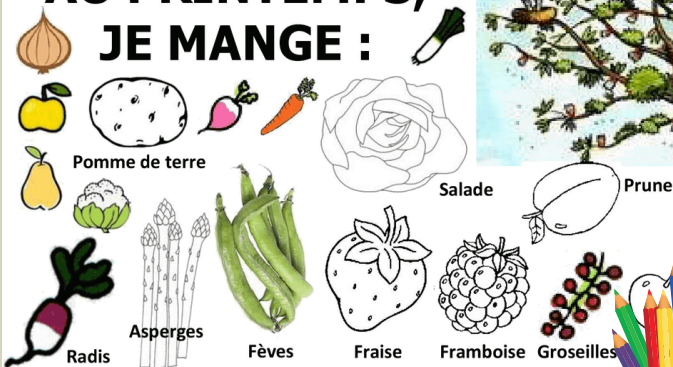
EN ÉTÉ, JE MANGE :



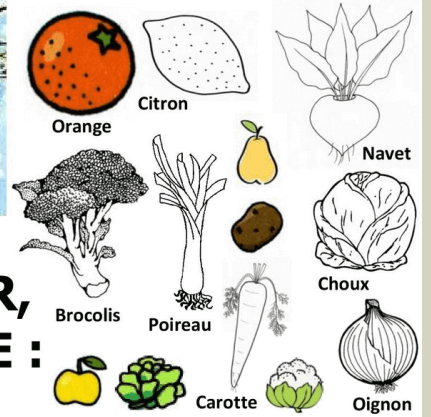
EN AUTOMNE, JE MANGE :



AU PRINTEMPS, JE MANGE :



EN HIVER, JE MANGE :





PRIÈRE COMMUNE

pour le 5e anniversaire de

Laudato Si'

Dieu qui nous aime,

Créateur du ciel, de la terre et de tout ce qui s'y trouve,
Tu nous as fait à ton image et tu as fait de nous les bergers
de toute ta création.



Tu nous as bénis en nous offrant le soleil, l'eau et ces terres
abondantes, pour que nous puissions tous nous nourrir.
Ouvre nos esprits et touche nos cœurs,
afin que nous prenions tous soin de la création que tu nous
as confié.

Aide-nous à prendre conscience que notre maison
commune n'appartient pas qu'à nous,
mais aussi à toutes vos créatures et à toutes les
générations futures, et qu'il est de notre devoir de la
préserver.

Puissions-nous aider ceux dans le besoin à trouver la
nourriture et les ressources dont ils ont besoin.

Soit présent pour les plus démunis en ces temps difficiles,
en particulier les plus pauvres et les plus vulnérables.
Délivre-nous de nos peurs et de nos sentiments
d'isolement et transforme les en espoir et en fraternité,
afin que nous puissions tous connaître une véritable
conversion du cœur.

Aide-nous à nous montrer créatifs et solidaires alors que
nous faisons face aux conséquences de cette pandémie
mondiale,

Donne-nous le courage d'accepter les changements dont
nous avons besoin dans notre recherche du bien commun,
Maintenant plus que jamais, nous devons comprendre que
nous sommes tous unis et interdépendants, dans nos
efforts pour écouter et pour répondre à la clameur de la
terre et à la clameur des pauvres.

Que les souffrances actuelles soient les douleurs d'une
naissance d'un monde plus fraternel et durable.

Sous le regard aimant de Marie Auxiliatrice, nous prions par
le Christ notre Seigneur.

Amen



Livret préparé par la Pastorale des
Jeunes et des Vocations,
la Pastorale des Familles,
l'Observatoire des réalités sociales



Église catholique
en Finistère

