



Vivre le *Laudato Si'* en famille

Goûter la simplicité

... et interroger ensemble
nos modes de consommation



On continue !

Quelle est la visée de *Familles & Co*? A partir d'une thématique, ici les préoccupations du pape François en matière d'écologie, nous voulons favoriser la vie familiale. Avec une façon de faire inspirée de la spiritualité ignatienne, nous imaginons de quoi approfondir les liens en famille et entre familles. Étant posé d'abord ceci : que, d'une manière ou d'une autre, nous avons tous des liens familiaux à approfondir et à faire fructifier.

La première matinée *Familles & Co*, le 24 janvier, fut heureuse et encourageante et nous a lancés sur une première piste : comment nous aider mutuellement à « goûter la saveur des choses », à regarder ensemble comment nous habitons notre « maison

commune » ? Merci à Matteo qui nous a introduits à l'encyclique *Laudato Si'* et aux étudiants et scolastiques (étudiants jésuites) qui animaient les groupes d'enfants et d'ados.

Nous continuons avec une deuxième piste : **n'y a-t-il pas quelque chose à chercher ensemble du côté de la simplicité ?**

Rejoignez-nous ! A chaque rencontre, nous remporterons du grain à moudre à la maison. Apportez-y vos commentaires et suggestions. Car *Familles & Co* fonctionne sur le principe du « feu qui en engendre d'autres » !

P. Miguel ROLAND-GOSSELIN sj,
Véronique GRESSET,
et l'équipe « *Familles & Co* »



Oser et goûter la simplicité

« La spiritualité chrétienne propose une croissance par la sobriété, et une capacité de jouir avec peu. C'est un retour à la simplicité... »

Laudato Si', § 222

L'encyclique **Laudato Si'** est le premier texte majeur de l'Église consacré à la question écologique. Déjà par le choix de son propre nom, le pape François (en référence à saint François d'Assise) mettait son pontificat sous le signe de la **simplicité évangélique** et du « chant de la création ». À ses yeux, une écologie véritable, « intégrale », s'impose. Les chrétiens doivent contribuer à infléchir les habitudes et les contraintes qui pèsent sur l'humanité entière ; ils doivent « changer de vie » pour aider l'humanité entière à opérer quelques retournements majeurs.

Avez-vous lu *Laudato Si'* ? *Familles & Co* recommande les paragraphes 222 à 227. À l'école des évangiles, le pape nous suggère « **une autre manière de comprendre la qualité de vie** » qui consiste à sortir du « toujours plus ». Il envisage cela comme une délivrance, une libération. Nous gagnerions à sortir de la consommation obsessionnelle ; nous trouverions « plus » en acceptant de posséder « moins ». S'ouvrirait un bonheur nouveau, du côté de la simplicité.

Tenter ce saut, oser un pas vers ce nouveau « style de vie », le pape voit à cela **un caractère « prophétique »**. Les petites inflexions que nous saurons adopter en famille seront bienfaitantes et inspirantes pour d'autres.



Et si on en parlait en famille ...

« On peut vivre intensément avec peu, surtout quand on est capable d'apprécier d'autres plaisirs et qu'on trouve satisfaction dans les rencontres fraternelles, dans le service, dans le déploiement de ses charismes, dans la musique et l'art, dans le contact avec la nature, dans la prière. Le bonheur requiert de savoir limiter certains besoins qui nous abrutissent, en nous rendant ainsi disponibles aux multiples possibilités qu'offre la vie. »

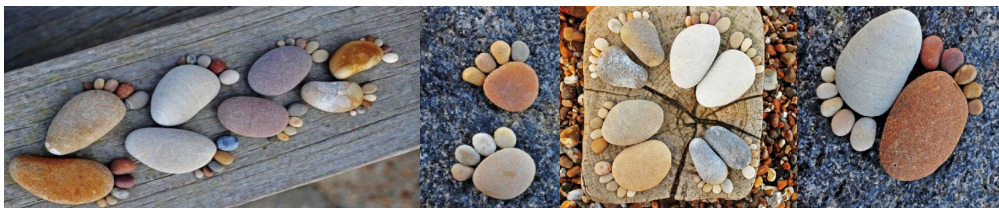
Pape François Laudato Si', 223

- Ce que je consomme répond-il à de vrais besoins ? Téléphone, ordinateur, vêtements : suis-je (sommes-nous) du genre à « faire durer » ou à renouveler sans cesse ?
- La consommation alimentaire en famille. Simplicité?
- Y a-t-il des domaines, des produits (café, lait, etc. ?) où quelques règles de consommation pourraient s'imaginer pour rendre service à d'autres (des producteurs, des personnes fragilisées, des pays pauvres, etc. ?)



Vous nous avez dit... Vous nous avez dit...

Pour moi, la simplicité, c'est :



Vous nous avez dit... Vous nous avez dit...

« demander au dernier moment à un ami s'il veut venir manger à la maison et préparer un repas avec ce que l'on a. S'apercevoir que l'on a bien mangé, bien échangé et que la personne repart contente. »

« accueillir quelqu'un à dormir à la maison même s'il nous le demande au dernier moment ! »

« la Fête de Noël de la communauté Foi et Lumière à laquelle appartiennent plusieurs membres de la famille. Alors que de rires à cause des imprévus ! »

« des jeux auxquels toute la famille participe : jeux de société, jeux de balle,... En fait, rire, bouger, partager et être ensemble ! »

« une bataille de polochons avec mes neveux et nièces ! »

« oser demander de l'aide, dire «je t'aime», oser demander pardon à quelqu'un »

« partager avec celui qui est de passage un repas de famille, Marthe qui invite Jésus chez elle »

« une partie de jeu avec nos enfants »

« des fruits/légumes/produits alimentaires qui n'ont pas subi de traitements agressifs ni de transformations chimiques »

« passer à l'improviste chez quelqu'un et accepter qu'il nous dise qu'on le dérange »

« être à l'écoute, un anniversaire/un Noël entouré de ceux qui comptent (sans cadeau pour mieux apprécier la présence de chacun) »

« expérience du 24 décembre où nous sommes allés à la messe en famille avec les grands-parents. au retour d'un dîner simple, nous avons pris le temps de nous écouter les uns les autres... sans s'encombrer du débarras des cadeaux reporté au lendemain »

« au mois de septembre, une « cousine » Le plaisir de se retrouver était palpable chez les anciens comme chez les jeunes, très étonnés de se retrouver si nombreux. »

« une marche en montagne l'été. Plaisir de découvrir ensemble la nature magnifique et partager un repas simple en étant proche de notre soeur-mère Terre »



Vivre la simplicité en famille : l'expérience

Nous sommes une famille qui a grandi bien vite avec l'accueil de 6 enfants en 10 ans de mariage : joie et action de grâce ! Comblés, parfois un peu débordés aussi, nous questionnons la cohérence entre ce à quoi nous aspirons et ce que nous vivons. Cette prise de conscience nous a invités à (ré)examiner certains de nos paradoxes, dans la vie de travail notamment.

Nous avons alors choisi de faire un pas de plus en famille, en réduisant nos besoins à l'essentiel et en nous ouvrant aux réalités du monde : un incroyable périple nous a conduits à pied pendant 3 mois à travers



monts et vaux, le plus souvent hébergés à l'hospitalité.

Nous en sommes tous ressortis durablement ébahis et grandis aussi.

Avec un plus fort désir encore aujourd'hui de vivre proches de la nature, de goûter la ren-

contre joyeuse et sobre (la vérité) et d'apprécier tout ce qui est donné (la providence).

Voilà notre projet familial aujourd'hui : prendre soin (de Dieu, les uns des autres, de la Création) et vivre simplement.



d'Ingrid et Quentin et leurs enfants



Ingrid

« ... elle se joue dans la relation : Nourrir des relations simples : partir d'un a priori favorable, me concentrer sur ce que la personne a de beau en elle, l'encourager. Me changer moi-même plutôt que d'essayer de changer l'autre. »

« ... c'est de manger des aliments simples et bons. Sinon, je remarque que notre maison n'est pas surpeuplée ... Parfois, j'envie mes copains qui ont des jeux vidéo, la télé et mangent des churros au lit le dimanche matin... Et puis quand je ne me compare plus, alors ce que je vis me semble normal. »

La simplicité que j'aime...

« c'est d'avoir le nécessaire : manger, avoir un logement, que papa ait un travail, avoir de la joie, être heureux... Dans notre famille, on vit assez simplement mais on pourrait encore simplifier certaines choses : avoir moins de BD ou de cadeaux... »



Léopold
12 ans

Quentin



Ferdinand
11 ans

« pour moi, c'est me désencombrer, me libérer de ce qui m'opresse. Renouer avec le réel, dans le concret du quotidien : travailler de mes mains, participer aux tâches de la maison, faire le pain. »

Pour en savoir plus sur le périple à pied et à dos d'âne en famille d'Avignon jusqu'à Rome via Assise :

www.unpasdeplus.net



Le jeu des « défis famille »

Chaque semaine, jusqu'à la prochaine rencontre, un défi à relever en famille!

C'est l'occasion de se poser pour vivre ensemble l'attention aux autres et l'écoute, d'une manière originale. Chaque semaine :

- Nous fixons à l'avance un moment et un lieu pour faire le défi ;
- Nous recevons un e-mail qui détaille la proposition de défi ;
- Nous prenons le temps de vivre le défi dans la disponibilité et la bienveillance.

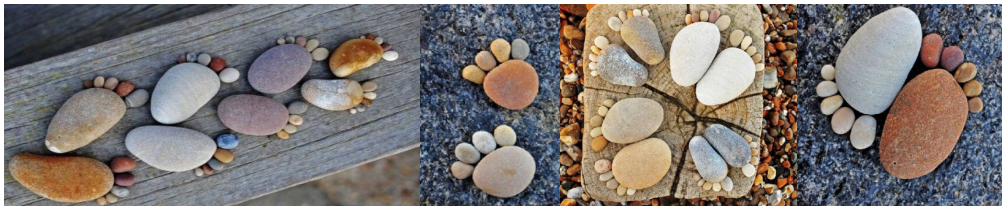
Et pourquoi pas le faire entre cousins, ou avec des petits enfants, ou des neveux? Les défis sont des propositions, à adapter bien sûr au goût et à la vie familiale de chacun !

■ Défi 1 : Un peu de simplicité !

(semaine du 14 mars) Avec une pelote de laine, se réunir en cercle pour partager sur ce que le mot « simplicité » évoque. Pour prendre la parole, demander la pelote, puis l'envoyer à un autre. On tisse la toile! Proposer chacun sa définition de la simplicité ; Imaginer une manière de se « simplifier la vie » sur un point d'attention précis et le partager aux autres.

■ Défi 2 : Tous au marché !

(semaine du 21 mars) Chercher sur internet un marché proche de chez vous qui présente des produits locaux et s'y rendre en famille. Transformer cette sympathique promenade familiale en éveil des sens, puis partager au retour ses découvertes et le contraste que chacun peut ressentir avec les courses au supermarché.



■ Défi 3 : Au compost !

(semaine du 28 mars) Un compost à Paris ? Dans un appartement ? C'est possible ! Prendre le temps, en famille, de se renseigner sur la manière de faire pour installer un compost.

■ Défi 4 : Portraits-collés

(semaine du 4 avril)

Chaque membre de la famille prend une feuille A4 et tire le nom d'un autre membre qu'il va représenter, à partir d'images ou de mots trouvés dans de vieux journaux. Ensuite, temps de partage pour présenter son œuvre aux autres.

Et, si le coeur vous en dit, le **dimanche 10 avril**, à Saint Ignace, notre **3ème rencontre** pour la suite du parcours Laudato Si', dans l'esprit « Familles & Co » !
Le thème : « **Etre solidaires** » – Découvrir ensemble quelles sont nos richesses.

Nous pouvons noter ici une phrase pour dire comment le moment s'est passé (écoute ? ambiance ? une anecdote...)



« Jeûner » ?

Disons... s'exercer à la simplicité et à la liberté

« Le jeûne comporte un style de vie sobre, une vie qui ne gâche pas, qui ne jette pas. Il est le signe de la confiance que nous remettons en Dieu. »

Pape François

Le jeûne, consiste concrètement à se priver d'une pratique quotidienne : nourriture, écrans... Même alimentaire, le jeûne est toujours relié à la relation : jeûner, c'est une forme d'attention profonde à ce que les autres nous donnent. Cela se traduit par une écoute plus attentive, une disponibilité pour le service, un désir de se connaître. Ce n'est pas fait « pour se faire mal » mais plutôt pour signifier quelque chose : je veux rester libre vis-à-vis de mes appétits, de mes habitudes, etc. Evidemment, ça peut être un peu contrariant et casse-pied.

Il ne s'agit pas de se prouver que l'on peut le faire, ou de réaliser un exploit sportif, mais de laisser un espace de creux habiter notre vie, un espace de disponibilité au cœur de nos journées. Un retour à l'essentiel. C'est une occasion d'envisager ce que nous consommons chaque jour au regard de ce dont nous avons réellement besoin.

Bref, jeûner, c'est le contraire de « remplir sa vie », **c'est mettre de la simplicité dans son quotidien.**



Alors, si nous faisons ça ensemble, en famille ?

Quels sont les lieux de consommation où je (où nous) risquons de devenir « esclaves » ?

Où pourrions-nous essayer de nous limiter un peu, « juste pour voir » ?

Est-ce que ce sera « chacun son truc », ou bien « tous ensemble le même objectif » ?

Et très concrètement, un « jeûne » alimentaire en famille, ça pourrait être quoi ?

Trucs et astuces : humilité, patience et relecture

Humilité : Il ne faut pas être trop ambitieux, vouloir changer du jour au lendemain toute sa vie. Une soirée sans écran, c'est déjà beaucoup dans un monde où tout est informatisé !

Patience : Le jeûne, c'est un exercice de patience. On ne voit pas les fruits tout de suite. Mais peu à peu, notre vie se transforme.

Relecture : Surtout, ne pas oublier de relire une expérience de jeûne. Se retrouver pour partager ensemble ce que chacun a vécu, comment cela l'interroge sur sa propre consommation, et change son regard sur les autres.

Et bien sûr, **créativité** ! A vous de jouer !



Ensemble, la « relecture » de notre vie ?

« **Relire ce que l'on vit** » : les jésuites, dit-on, usent et abusent de cet exercice. En tout cas, ils le recommandent ! Pour la vie personnelle (petite relecture du soir), pour la vie communautaire, et pourquoi pas aussi (quel trésor !) pour la vie familiale ?



Arcabas, Les pèlerins d'Emmaüs

eux, et se raconter l'aventure. Et ceci..., et cela... Ils revivent les événements, ils leurs donnent des mots (quand ils étaient « en plein dedans », il n'était pas temps de parler), et les événements prennent avec les mots une saveur et un sens.

Procéder ainsi est profondément humain, humanisant. Au fil de l'existence, nous tâchons de donner à la vie son sens, ou plutôt : nous tâchons de découvrir peu à peu le sens et le prix des choses.

Imaginez un équipage de marins qui arrive au port, après une longue et rude traversée.

À tort ou à raison, je vois bien ces hommes s'accouder à un bar, boire un verre avant de rentrer chez

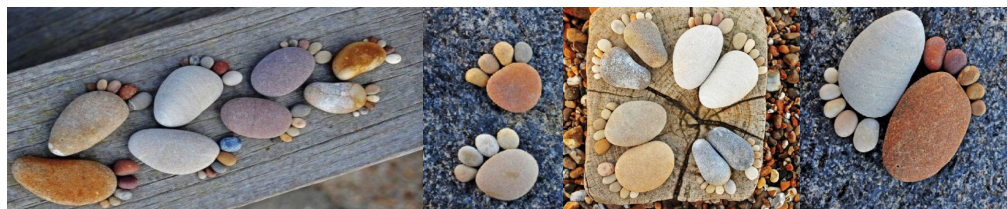
Les chrétiens diront : « Relire sa vie pour y lire Dieu ». D'autres diront : « Relire sa vie, pour en goûter le sens et la beauté. » Et les chrétiens s'appuieront sur l'expérience biblique ; qu'est-ce-que le Bible, en effet, sinon un travail de mémoire, la longue entreprise d'un peuple qui ne voulait pas perdre ce qu'il avait vécu avec son Dieu ?

« **Relire** », c'est aussi « **relier** » : au fil du temps, les choses s'éclairent, des rapprochements s'opèrent, et le lien mutuel s'approfondit. Connaissance de soi, reconnaissance vis-à-vis de Dieu, c'est un seul et même mouvement.

Nous proposons d'essayer cela en famille. Chacun peut inventer sa façon de faire et toutes les formules ne conviennent pas à tous les âges. Avec des ados, par exemple, on profitera sans doute des repas. Pour tirer un bon parti du déjeuner dominical : « On fait un tour de table ? Chacun de nous revient un épisode intéressant de sa semaine... »

« Ça compte très fort dans notre lien familial. Nous ne faisons pas une relecture très formelle, genre "tour de table en fin de semaine": ce serait trop pour des enfants jeunes. Nous faisons cela en couple [NDLR : c'est le fameux "devoir de s'asseoir"']. En famille, c'est un rituel de la prière du soir : un merci à Dieu pour une chose précise ; un pardon aussi, sans trop se gêner. Et comme le benjamin est trop jeune pour parler, c'est un autre de la fratrie qui imagine ce qu'il dirait s'il avait des mots. »

» Famille B.



Quelques manières de prier en famille...

«Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie et satisfait l'âme mais de sentir et de goûter les choses intérieurement »

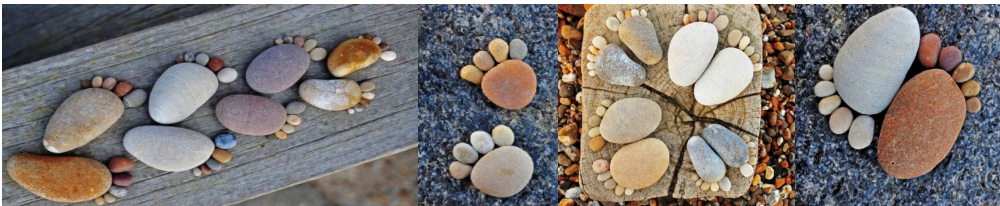
Saint-Ignace

Avant de commencer la prière, choisir un lieu propice au silence et au recueillement, puis expliquer la manière dont se déroule la prière. Enfin, prendre un temps de silence pour entrer dans la prière, un chant peut aider.



La prière d'alliance

« Merci, pardon, s'il te plaît » : prière de relecture, pour faire mémoire de la journée passée et prier pour la journée future. Chacun son tour peut dire un « merci » pour une belle chose vécue dans la journée, un « pardon » pour quelque chose de plus difficile et un « s'il te plaît » pour quelqu'un d'autre ou pour le demain.



La prière des cinq doigts

C'est une prière simple qui part des doigts de la main pour nous rappeler de prier pour les autres.



1. **Le pouce** est le doigt le plus proche de notre cœur. Commencer par prier pour ceux qui nous sont le plus proches. Penser aux visages qui nous reviennent spontanément, les personnes croisées pendant la journée, chaque membre de la famille.
2. Ensuite **l'index**, le doigt qui montre la direction. Prier pour ceux qui enseignent : les professeurs, les prêtres. Ils ont besoin de soutien et de sagesse pour montrer le chemin aux autres.
3. Le doigt qui suit est **le majeur**, c'est le plus long. Il nous rappelle ceux qui dirigent et ceux qui nous représentent : du Président aux délégués de classe. Prier pour eux, ils ont besoin de l'aide de Dieu.
4. Le quatrième doigt est **l'annulaire**. Bien que cela puisse surprendre, c'est notre doigt le plus faible, et tout pianiste peut le confirmer. Prier pour les faibles, ceux qui ont beaucoup de problèmes à résoudre ou qui sont éprouvés par la maladie. Il n'y aura jamais trop de prières pour ces personnes. Prier aussi pour ceux qui prennent soin d'elles.
5. Et enfin, il y a notre **petit doigt**, le plus petit de tous les doigts, aussi petit que nous devons nous tenir devant Dieu et devant les autres. Il est là pour nous rappeler que nous devons prier pour nous-même.

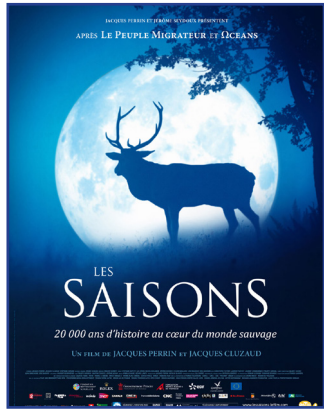
Pour aller plus loin : se préparer à la messe en famille

La messe en famille, souvent ce n'est facile ! Une bonne idée pour redonner goût à la messe, c'est de s'y préparer ensemble et d'en parler après!

Prendre le temps, en famille, avant la messe, de lire les lectures ensemble, s'arrêter sur un verset qui nous parle, tisser un lien entre l'Évangile et notre vie personnelle. Puis partager un moment qui nous touche, ou quelque chose que l'on ne comprend pas. Laisser la parole de chacun résonner et nous rejoindre intérieurement.



Et si on allait au ciné ...



Les saisons, un film sorti fin janvier 2016, qui retrace l'histoire de la forêt européenne depuis la fin de la dernière période glaciaire jusqu'à notre époque, en abordant la problématique des bouleversements occasionnés par les activités humaines. C'est une épopée sensible et inédite qui relate la longue et tumultueuse histoire commune qui lie l'homme aux animaux.....

Je mange donc je suis de Vincent Bruno (26 min). Près d'un milliard de personnes souffrent de la faim dans le monde. On prend rapidement conscience que tout est lié et que chacun a son rôle à jouer dans la résolution du problème, qu'il soit politique, environnemental ou commercial. Car les agriculteurs sont capables de nourrir l'ensemble de la population mondiale...

Notre prochaine rencontre à Saint Ignace

Dimanche 10 avril 2016 10h - 16h : **journée des familles**

Etre solidaires - Découvrir ensemble quelles sont nos richesses

Venez seul ou avec vos proches, et n'hésitez pas à inviter des personnes susceptibles d'être intéressées !

Contact

Familles and CO
Eglise Saint Ignace
33, rue de Sèvres - 75006 Paris
famillesandco@jesuites.com

