



Vivre le *Laudato Si'* en famille

Se poser

... et regarder ensemble
comment nous habitons notre
« maison commune »



Entrons dans le JEU !

Quelle « bonne nouvelle » imaginer pour la vie familiale ? La communauté de Saint-Ignace retousse ses manches. Nous voulons puiser en Dieu des grâces nouvelles pour nos familles et, si possible, pour d'autres familles autour de nous. Les bienfaits à attendre sont du côté de l'écoute, du partage, du jeu.

Voici donc le commencement d'un parcours. Tout n'y est pas ficelé d'avance : il se construira entre nous. L'équipe « Familles & Co » a programmé trois rencontres du dimanche matin (cf. fin du livret), suivies de la « messe des familles ». Chaque fois nous rapporterons du grain à moudre « à la maison ». Le style et la manière sont inspirés de la spiritualité ignatienne : ouvrir grand les yeux et le cœur sur ce que l'on

vit, apprendre à y découvrir la présence stimulante de Dieu, s'aider mutuellement dans cet exercice pour progresser peu à peu et grandir sans cesse...

Il faut une porte d'entrée. Nous avons choisi l'encyclique *Laudato si'*. Dans cette lettre sur l'écologie, le pape François nous invite à envisager le monde comme « notre maison commune ». Cela nous donne quelques idées...

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

Alors maintenant...
A NOUS DE JOUER !

(J'écris ici mon prénom si je veux
participer aux défis famille)



Laudato Si'

« *Loué sois-tu (Laudato si'), Seigneur, pour la création !* »

En donnant ce titre à sa Lettre sur l'écologie, le pape nous place sous le patronage de saint François d'Assise. Il nous invite à une « **écologie intégrale** » : nous prenons soin de la création, non seulement parce qu'elle est belle, mais parce que des hommes et des femmes souffrent quand nous l'abîmons.

L'écologie est « intégrale » parce qu'elle a « clairement des dimensions humaines et sociales » (n° 137). Elle est un devoir de justice. Tous les hommes de la terre habitent une « **maison commune** ». Le pape décrit la beauté, mais aussi les grandes misères de cette maison, que nos comportements dégradent profondément. Il ouvre des pistes, humaines, spirituelles, pour ce qu'il appelle une « conversion écologique ». Et il nous invite à commencer de façon simple et fondamentale dans une attitude de « **contemplation** » : laissons-nous toucher par la beauté des choses, des gens, et réfléchissons sur nos comportements.

Laudato si'
Laudato si'
Laudato si'
Laudato si'
Laudato si'



Pour entrer dans ce regard « contemplatif », nous proposons trois pistes :

1/ Apprendre à devenir de plus en plus « présent » à ce(ux) qui nous entourent : **c'est un effort d'attention.**

2/ Prendre conscience de ce que nous avons reçu et de ce que nous transmettons : **c'est un geste de reconnaissance et de gratitude.**

3/ Ouvrir dans nos vies des espaces de gratuité, de non-maîtrise, découvrir la joie qu'il y a à se laisser surprendre... : **c'est un art de vivre.**



Inutile de dire que nous ne sommes qu'au début du parcours.

Laudato si' ouvrira d'autres pistes !

« Une écologie intégrale implique de consacrer un peu de temps à retrouver l'harmonie sereine avec la création, à réfléchir sur notre style de vie et sur nos idéaux, à contempler le Créateur, qui vit parmi nous et dans ce qui nous entoure... »
Laudato Si' n° 225

Et si on en parlait en famille ...

« Saint François demandait qu'au couvent on laisse toujours une partie du jardin sans la cultiver, pour qu'y croissent les herbes sauvages... » (n° 12).

Quel sens cela peut-il avoir ?

Y a-t-il des applications possibles dans notre vie familiale ?



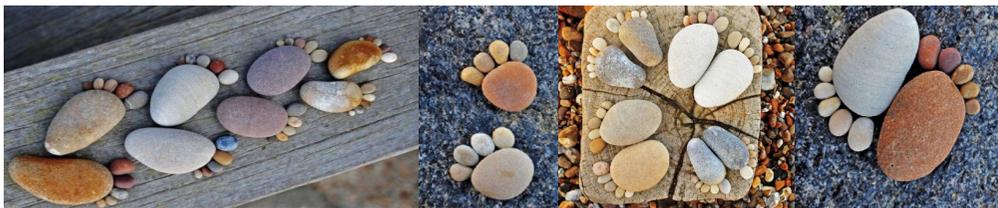
L'art de s'écouter...

Avez-vous remarqué que nous avons deux oreilles et une bouche ? Peut-être est-il deux fois plus important d'écouter que de parler. En tout cas, c'est bien connu : une écoute de qualité favorise une parole de qualité. C'est dans ce sens-là que ça marche !



Du coup, voici une idée.

Pour mieux nous écouter mutuellement, mettons-y quelques formes. Inventons par exemple le « tour de table » sur un sujet : on réfléchit une minute tous ensemble en silence, puis on écoute chacun, en commençant une fois par le plus jeune, une fois par le plus âgé...



Double difficulté : d'une part **oser le petit silence préalable** (je tourne ma langue dans ma bouche, je choisis d'avance ce que je vais dire), ensuite de **ne pas réagir prématurément** à ce qui se dit : on ne « discute » pas, on commence par « s'écouter ». Ça n'a l'air de rien, mais ça change tout. Nous sommes trop enclins à nous casser mutuellement dans nos élans, à nous défendre contre ce que dit l'autre, à « argumenter ». Ou trop enclins à nous enliser dans le bavardage. Quelle différence quand on s'aide les uns les autres à bien exprimer notre pensée !

Joli exercice de bienveillance et vraie chance pour la famille.

(Je note ici ce qui nous aide(ra)it à mieux écouter ceux qui nous entourent. Nos difficultés d'écoute. Et aussi nos belles expériences d'écoute)



Le jeu des 7 défis

Chaque semaine, 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
- Nous notons à la fin une phrase pour dire comment le moment s'est passé (écoute ? ambiance ? une anecdote...)

Les défis sont des propositions, à adapter en fonction de chacun !

■ Défi 1 : LA RACLETTE ROYALE

(semaine du 25 janvier) Lors de ce repas, chacun ne mange que ce que ses voisins mettent dans son assiette. [On peut transformer la raclette en tout autre repas qui nécessite de se servir régulièrement : fondue, « wrap »...]

■ Défi 2 : 3 TOPS ET 1 FLOP

(semaine du 1er février) Chacun partage 3 choses qui l'ont émerveillé récemment [ou qui l'émerveillent dans la vie de famille ?], une chose qui était plus difficile.

■ Défi 3 : LA FRISE DE VIE FAMILIALE

(semaine du 8 février) Chacun arrive avec des photos de la famille qu'on se distribue aléatoirement. Chacun notre tour, nous plaçons une de nos photos de façon à faire une frise chronologique. Il faut discuter de l'ordre !



■ Défi 4 : A TABLE !

(semaine du 15 février) On prépare un repas tous ensemble.

Pour aller plus loin : chaque membre de la famille prépare un repas pendant la semaine.

■ Défi 5 : ON S'INVENTE UN DÉFI

(semaine du 22 février) Et on en profite pour faire une photo de famille originale.

■ Défi 6 : MA NATURE À MOI

(semaine du 1er mars) Chacun apporte un objet ou une image en rapport avec la nature qui le touche et l'enthousiasme. Il explique aux autres le sens de l'objet.

■ Défi 7 : LA RONDE DES DOUCEURS

(semaine du 8 mars) Pour chaque membre, la famille se consulte (devant la personne) pour dire une grande qualité qu'il a.

Pour aller plus loin : choisir un totem à chacun (un animal + un adjectif).

Et, si le coeur vous en dit, le **dimanche 13 mars, à 9h 30** à Saint Ignace, notre **2ème rencontre** pour la suite du parcours Laudato Si', dans l'esprit « Familles & Co » !
Le thème : « **Oser et goûter la simplicité** » – S'interroger sur nos modes de consommation.



Prenons le large en famille...

Se poser en famille... Ca commence à la maison! Pour pouvoir nous poser ensemble, il nous faut savoir comment fonctionne notre maison. Alors regardons ensemble notre lieu de vie.

Chacun y a sa place, mais laquelle?

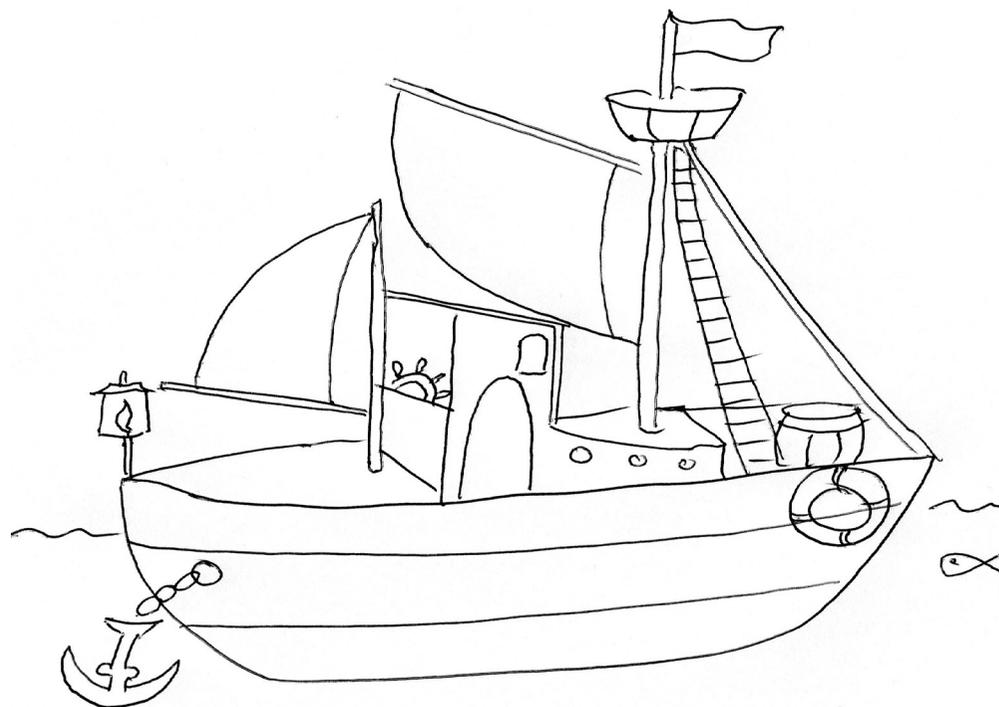
Chacun y habite d'une certaine manière, mais comment ?

Sur ce bateau, nous pouvons nous dessiner (ou écrire notre nom) à l'endroit qui représente la place que nous estimons avoir dans la famille.

Où
vais-je me placer
dans le bateau, et pourquoi ?
Dans la calle, souvent retiré dans
ma chambre ? A la barre, parce que je
décide souvent de quoi faire en famille
? Dans les voiles, parce que je donne
une énergie qui nous permet
d'avancer ?

Trois étapes

1. Nous réfléchissons chacun de notre côté sur où nous placer.
2. Nous nous dessinons chacun notre tour.
3. Nous expliquons à tout le monde pourquoi nous avons choisi cette place.



La prière en famille, C'est possible !

L'idée est belle, mais comment fait-on quand chacun a un rythme décalé, que l'on doit faire face aux refus périodiques d'un ado, que même en couple on n'est pas tout à fait sur la même longueur d'onde, que les plus petits ne restent pas cinq minutes concentrés ?



Trucs et astuces : cadre, simplicité, fidélité !

Choisir un lieu favorable, prendre le temps d'installer un beau « coin-prière » dans notre maison commune, où chacun peut venir prier quand il veut. C'est important d'avoir un lieu pour que tous puissent regarder dans la même direction ! C'est plus facile s'il y a un lieu dédié à la prière familiale dans la maison : la prière prend alors concrètement sa place dans notre vie quotidienne !

Miser sur la simplicité. « Que deux ou trois soient réunis en mon nom, je suis là au milieu d'eux » (Mt 18, 20). Il suffit d'être deux pour commencer à vivre la prière en famille. Ne soyons pas trop ambitieux ! On peut toujours proposer la prière, mais on ne pourra jamais l'imposer.

Apprendre la fidélité. Inventer sa propre liturgie familiale, se fixer un moment dans la semaine ou dans la journée pour prier ensemble, écourter la prière certains soirs de fatigue, mais rester fidèle à cette belle habitude !



Prier avec des proches, c'est peut-être simplement prendre un temps de silence ensemble devant une bougie allumée le soir avant de dormir ou **dire un « merci » pour la journée passée** ; c'est peut-être simplement se réunir avant le repas pour le bénédicité, sans vouloir trop en faire.

« La prière avec la famille, c'est super parce que je trouve que c'est plus facile que de prier tout seul. Quand je prie avec la famille, j'arrive mieux à parler à Dieu, peut-être tout simplement parce je suis dans la joie. Ou bien parce que tout seul, je ne sais pas prier ou je trouve ça barbant. je ne sens pas particulièrement Sa présence. Avec la famille, c'est autre chose, il y a quelque chose en plus. » Paul-Etienne, 15 ans

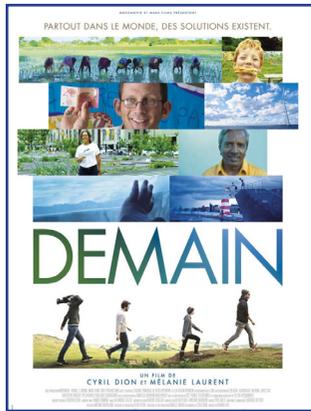
Quelques pistes pour aller plus loin

- **Commencer par un temps de silence**, même très bref, pour se mettre en présence du Seigneur. Pour donner goût au silence à des enfants turbulents, le mieux est de montrer l'exemple, de se taire avec eux, de les inviter à tendre l'oreille, à fermer les yeux.
- C'est important que chaque membre de la famille prenne part successivement à la **préparation de la prière** !
- Si on choisit de lire un texte, le mieux est qu'il soit **bref et lu par l'enfant le moins enclin à la prière.**
- On peut proposer de dire des **intentions de prières**, de faire « la prière des prénoms », où chacun dit le prénom d'une personne qu'il souhaite confier à la prière de tous
- Penser à **élargir la prière** à ceux qui sont de passage (cousins, amis), c'est bon pour relancer une habitude fanée et enrichir nos manières de prier.

(Je note ici ce qui nous aide(ra)it pour la prière en famille : un lieu particulier, une ambiance, une bougie, un texte, ...)



Et si on allait au ciné ...



Et si montrer des solutions, raconter une histoire qui fait du bien, était la meilleure façon de résoudre les crises écologiques, économiques et sociales ?

Une équipe a parcouru 10 pays et rencontré des pionniers qui réinventent l'agriculture, l'énergie, l'économie, la démocratie et l'éducation. En mettant bout à bout ces initiatives positives et concrètes qui fonctionnent déjà, le film fait émerger ce que pourrait être le monde de demain...

<< Ce que j'ai trouvé bien dans ce film, c'est que pour une fois, on ne parle pas seulement des catastrophes qui vont arriver à cause du climat, mais aussi des belles choses qui se passent. Ça donne envie de faire soi-même quelque chose. >> Alexis, 12 ans

Nos prochaines rencontres à Saint Ignace

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

* Dimanche 13 mars 2016 de 9h30 à 11h suivi d'une messe des familles

Goûter la simplicité

S'interroger sur nos modes de consommation

* Dimanche 10 avril 2016 : **journée des familles**

Être solidaires

Découvrir ensemble quelles sont nos richesses

Contact

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

