

## Méditations Soupes Carême 2014

Vendredi 14 mars

**Information :** Calendrier de Carême, “De quoi avons-nous besoin pour vivre ?” et “Pendant le carême, vivez plus simplement” (5-8 mars 2014)

Le calendrier de Carême de cette année nous invite au voyage, et est conçu comme un guide. Sur la page des 5-8 mars, nous sont donnés des conseils pour voyager, avec cette question : “de quoi avons-nous besoin pour vivre ?” Une photo nous montre ce qu’une famille d’un pays riche, comme la Suisse, consomme en une semaine seulement : la table et ses alentours sont pleins à craquer de denrées de toutes sortes. Chez nous, les assiettes débordent et on trouve des magasins à chaque coin de rue. Cette pléthore de produits de consommation ne nous laisse pas indemnes. La surabondance fait de nous des blasés. Elle vide la vie de son sens et de ses sens : nous ne savons plus vraiment écouter, voir, humer, goûter, sentir.

Pour vivre de manière plus consciente, il est parfois bon de se contenter de choses simples. En renonçant au superflu, nous ne permettons pas seulement à notre corps et à notre esprit de se régénérer. Nous faisons aussi de la place en nous pour ce qui est réellement important dans la vie. C’est un des sens de la période du Carême.

La page suivante nous invite justement à donner un sens particulier à ces prochains jours et semaines du Carême : abandonner les habitudes qui nous pèsent, essayez de consommer moins et renoncer à des choses dont nous pouvons et souhaitons nous passer.

→ inviter à remplir la case “j’aimerais moins”

**Tecture - méditation:** pp. 14-15

Pour nous accompagner dans notre réflexion, nous nous laisserons à nouveau guider par l’image de la tecture que nous avons découverte l’année dernière, et dont vous avez des exemplaires ici, sur feuilles A4. L’artiste, Ejti Stih, de réputation internationale, est née en Slovénie en 1957. Elle vit et travaille à Santa Cruz de la Tierra, en Bolivie, depuis 1982. Elle enseigne le dessin et la peinture, illustre des livres, des magazines, des journaux et conçoit des affiches. Elle a aussi dessiné les costumes et les décors de plus de 45 pièces de théâtre et opéras.

L’auteure des textes de méditation, cette année, s’appelle Jacqueline Keune, et a été pasteur pendant de longues années ; elle est aujourd’hui théologienne indépendante et auteure. Elle a obtenu en 2011 le prix du livre religieux décerné par l’association des libraires catholiques de Suisse.



S’en mettre plein la panse,  
Peu importent les moyens,  
Ni vu ni connu.

Après nous le déluge,  
on n’y peut rien,  
on s’en lave les mains.

La meute dévore le plus faible  
et personne n’est là pour le recouvrir  
d’une poignée de terre.  
Autant de ruines  
où ne poussera aucune fleur.

**Prière :** cf cahier liturgique, p. 21

O notre Dieu, ce dont nous avons besoin pour vivre est distribué de façon inégale dans le monde : les uns ont plus qu’assez, les autres n’ont pratiquement rien. Les uns vivent dans l’abondance et dans le bien-être, les autres sont réduits à la pauvreté. Les uns ont de nombreuses possibilités, les autres n’ont pas de choix. Ainsi nous te demandons, Dieu : ouvre nos yeux sur les possibilités de changer les choses. Et donne-nous la force et l’énergie nécessaires pour saisir ces possibilités.

Amen.

Vendredi 21 mars

**Information** : Calendrier de Carême, “Changements climatiques en Amérique du Sud” (13-15 mars) et “L’impact environnemental de notre alimentation” (10-12 mars)

Le calendrier de Carême, aux pages des 10-15 mars, nous interpelle sur notre environnement. Si les médias parlent moins des changements climatiques, cela ne signifie pas que les problèmes soient résolus pour autant. Au contraire : les pays industrialisés, surtout, continuent à contribuer de manière massive au réchauffement climatique. Les conséquences sont graves : vagues de chaleur, sécheresses et inondations deviennent toujours plus fréquentes. Nous subissons toutes et tous les conséquences de ces phénomènes extrêmes, mais les personnes qui en souffrent le plus sont celles qui en sont le moins responsables : les habitants défavorisés des pays du Sud. En Colombie notamment, les petits paysan-ne-s subissent de plein fouet les changements climatiques. Ils ne cessent de perdre des récoltes, ce qui menace leur sécurité alimentaire. Pour que la population puisse s’alimenter malgré les menaces climatiques, une agriculture forte et durable est nécessaire. A l’exemple de David Diaz, fondateur de l’organisation *Semillas de Agua*, une organisation partenaire de *Pain pour le prochain* et d’*Action de Carême*. Cet ingénieur agricole montre aux paysans et aux paysannes comment rendre leurs terres à nouveau fertiles pour un meilleur rendement. Cela, sans recourir à des produits chimiques.

Mais notre alimentation a aussi un impact sur notre environnement. C’est dans l’alimentation que notre consommation a le plus de conséquences néfastes pour l’environnement. Du champ à nos assiettes, les denrées alimentaires sont gourmandes en énergie, que ce soit pour leur production, leur transport ou leur stockage. A chacune de ces étapes, des quantités considérables de CO2 sont émises, à l’origine du réchauffement climatique. De plus, l’agriculture industrielle pollue les sols, les eaux et l’air. Le constat est que les produits d’origine animale ont le plus fort impact sur l’environnement, et correspondraient à 25% de l’impact écologique de notre alimentation (voir tableau).

A la page suivante, 5 règles d’or sont données pour une consommation durable :

- 1) Préférez les aliments d’origine végétale à ceux d’origine animale. Les diététicien-ne-s conseillent de ne pas manger de viande plus de deux à trois fois par semaine.
- 2) Préférez les produits locaux provenant d’exploitations biologiques, respectueuses de l’environnement.
- 3) Optez pour des fruits et des légumes cultivés en pleine terre. Choisissez-les de saison.
- 4) Savourez pleinement, consciemment, alcool, café et chocolat.
- 5) N’achetez que ce que vous allez effectivement consommer, pour diminuer la quantité de denrées qui finissent à la poubelle.

→ inviter à remplir la carte à détacher (après la page des 20-22 mars), à écrire et à donner à quelqu’un et/ou à trouver des idées de cuisine végétarienne nous sont données à travers un site : [www.voir-et-agir.ch/recettes](http://www.voir-et-agir.ch/recettes)

**Tenture** : pp. 8-9



Que mangera mon enfant si vous transformez  
le blé en fourrage?  
Que boira mon enfant si vous réchauffez la terre?  
Que respirera mon enfant si vous ...[polluez] l’air?  
Qu’est ce qui protégera mon enfant si vous... [détruisez l’environnement] ?  
Quel espoir pour mon enfant si ... [on ne change pas de comportement] ?  
Quelle question mon enfant posera-t-il?

**Prière** : cf. cahier liturgique p. 7

Dieu de bonté, tu as créé notre monde de manière à ce que les générations d’êtres humains se suivent. Aide-nous à vivre cette succession des générations dans un esprit de solidarité et d’attention les uns pour les autres : à nous de laisser aux générations suivantes un monde dans lequel elles puissent vivre et s’épanouir. Amen.

Vendredi 28 mars

**Information :** Calendrier de Carême, dimanche : “Le temps de vivre” (16 mars) et “ Nous ne savons plus vraiment vivre l’instant présent” (17-19 mars)

Dans sa page du dimanche 16 mars, à travers un dicton inscrit sur un véhicule africain, le calendrier de Carême nous invite à penser au temps qui passe et à ce que nous en faisons :

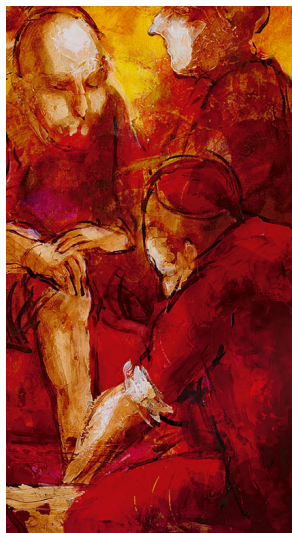
“Vite, toujours plus vite. Le manque de temps et l’agitation caractérisent notre époque. Nous n’avons même pas le temps de mourir, constate en riant cette vétuste camionnette... Le théologien Dom Helder Camara demande : «Sais-tu pourquoi tu ne t’arrêtes jamais ? Tu penses peut-être qu’à cause de ton sens des responsabilités tu n’as pas de temps à perdre. En fait, tu te renies tout simplement en essayant d’échapper au rendez-vous avec toi-même.”

La réflexion continue à la page suivante, intitulée : “Nous ne savons plus vraiment vivre l’instant présent.” Une histoire raconte comment des personnes demandent à un moine comment il fait pour être si concentré et détendu, malgré ses nombreuses activités. Il répond : « Quand je suis assis, je suis assis. Quand je suis debout, je suis debout. Quand je marche, je marche. Et quand j’arrive quelque part, j’arrive. » Ses interlocuteurs s’écrient alors : « Mais nous aussi ! » Le moine réplique : « Non, quand vous êtes assis, vous vous levez déjà. Quand vous êtes debout, vous êtes déjà en route. Et quand vous marchez, vous pensez déjà être arrivés à destination. »

La page indique aussi des indications concernant notre consommation médiatique : chaque jour, chaque Suisse en moyenne dans ses loisirs consacre 1h45 à consulter internet, 30min à lire les journaux, 2h30 à regarder la télévision et 1h40 à écouter la radio.

→ inviter à suivre l'exemple de la page suivante : “se déconnecter complètement, pour une fois” : Nous sommes joignables 24 heures sur 24, naviguons des heures durant sur Internet et sommes submergés par un flux continu d’informations. Résultat : nous nous dispersons. Dans ce contexte, rien de tel que de réduire momentanément notre consommation médiatique, à l’instar de la famille Frei, qui chaque année, à l’occasion du carême, s’engage chez eux à renoncer durant une semaine à toute consommation médiatique...

**Tenture :** pp. 6-7



Celui qui se donne entend battre le pouls céleste,  
celui qui se tourne vers l’autre obtient réponse,  
celui qui entre en contact est vivifié,  
celui qui tient bon est soutenu.

Celle qui est en fuite s’abrite dans le souffle,  
Celle qui est sans appui prend racine,  
Celle qui tend la main dans le vide est accueillie,  
Celle qui n’a pas de nom est invitée à entrer.

Celui qui ne sème pas a le droit de récolter,  
celui qui a faim connaît la justice,  
celui qui est habité par la nuit trouve la lumière,  
celui qui partage le pain change la donne  
de génération en génération.

**Prière :** cf cahier liturgique p. 22

« Donne-moi un peu de temps », dit la graine. Je te le rendrai moisson pour apaiser ta faim.

« Donne-moi un peu de temps », dit la Sagesse, pour redonner souffle à la Parole.

« Donne-moi un peu de temps », dit l’Amour. Je te le rendrai dans son épaisseur.

« Donne-moi un peu de temps », dit le Désir, et je le comblerai de Dieu.

Que passe sans hâte le sable dans mes doigts écartés.

Que roulent les galets sous le ressac d’une mer agitée.

Que converge vers moi l’énergie créatrice dans l’habitation de mon corps par mon Seigneur qui ressuscite.

Amen.

Vendredi 4 avril

**Information :** Calendrier de Carême, “Je me perds avec tous ces labels” (31 mars -2 avril) et “Le quotidien d’une ouvrière” (3-5 avril)

Aux pages des 31 mars-2 avril du calendrier de Carême, on voit une cliente de magasin se demander : “Encore un label ! est-ce un label bio ou équitable ? Ou les deux ? À vrai dire, les labels sont une bonne chose, mais auxquels puis-je vraiment me fier ? Mieux vaut un label que rien du tout, n’est-ce pas ? Mais vaut-il la peine de payer un prix plus élevé ? Tout compte fait, je préfère acheter ma marque habituelle...” La page suivante nous conseille 2 labels incontournables pour une consommation responsable :

- 1) Le label “Fairtrade-Max Havelaar” : Apposé sur un produit, ce label garantit que les petits paysans et paysannes, ainsi que les ouvriers et ouvrières des plantations ont reçu une rémunération équitable pour leur travail. Des organismes indépendants vérifient régulièrement le respect des normes. La Fondation Max Havelaar (Suisse) sans but lucratif a été constituée en 1992, notamment par *Action de Carême* et *Pain pour le prochain*.
- 2) Le label “biosuisse” : Les produits Bourgeon sont fabriqués avec un soin particulier de l’environnement, la culture bio interdisant par exemple les produits phytosanitaires et les engrais de synthèse. Lorsque la mention « Bio Suisse » complète le bourgeon, au moins 90 % des matières premières proviennent de notre pays.

La page suivante nous parle du quotidien d’une ouvrière : → lire à la page des 3-5 avril. Nos œuvres d’entraide s’engagent aussi à lutter contre cet état de fait, à l’instar d’Action de carême et son partenaire *Bataye Ouvrière* – partenaire d’*Action de Carême* – qui a ouvert un bureau dans l’une de ces fabriques. Leur objectif est d’expliquer leurs droits aux ouvriers et aux ouvrières et de leur prêter main forte en cas de problème.

Nous pouvons aussi faire attention aux vêtements que nous achetons. Il en existe qui portent le label fairtrade.

→ inviter à remplir la pétition et l’envoyer aux CFF (après 7-9 avril)

**Tenture :** pp. 18-19



Ils frappent à nos portes. Ils cognent à nos volets.  
Ils secouent nos barrières. Ils grimpent sur nos toits.  
Ils s’infiltrent dans nos âmes. Ils nous cassent les oreilles.  
Ils nous regardent droit dans les yeux. Ils nous hantent.  
Eux, elles, les paysans sans terre, les enfants sans pain, les femmes sans droits, les persécutés sans lendemain, les prisonniers sans visage.  
Eux, elles, les gamins en uniforme, celles qui ramassent les débris dans les décharges,  
tous ceux et celles qui ont faim.



Toi, dans le partage de l’expérience, Toi, dans le rêve commun d’un chemin, Toi, dans le murmure des prières, Toi, dans le souci des conséquences, Toi, dans la bonté que l’enfant saisit avec ses doigts.

Toi, dans les trésors préservés du sol, Toi, dans les profondeurs poissonneuses de la mer, Toi, dans les cœurs solidaires des peuples, Toi, l’oublié des plans guerriers, Toi, dans l’espérance que l’enfant capte avec ses orteils.

Toi, dans la puissance du vent, Toi, dans les voix venant du Sud, Toi, dans les maisons pleines de nostalgie, Toi, sur les tables dressées avec amour, Toi, dans la promesse que l’enfant porte dans ses yeux.

**Prière :** cf. cahier liturgique p. 21

Toi, notre Dieu, parfois nous nous demandons à quoi ressemblera notre monde à l’avenir.

Sera-t-il meilleur, sera-t-il pire ? La vision de l’avenir nous fait-elle peur ? Ou regardons-nous vers l’avenir avec confiance ? Ainsi nous te demandons, Dieu : remplis-nous de ton Esprit qui fortifie nos mains, qui élargit notre horizon, qui aiguise notre raison et qui ouvre notre cœur, afin que nous puissions tout mettre en œuvre pour faire de ce monde un lieu où le partage n’est pas un concept inconnu et où personne n’a besoin de craindre l’avenir ! Amen.

Vendredi 11 avril

**Information :** Calendrier de Carême, “François d’Assise – se dépouiller de ses vêtements en signe de protestation” (24-26 mars), “Les pays du sud paient le prix fort pour nos jeans” (20-22 mars) et “où va l’argent de mes jeans” ? (10-12 avril)

Le calendrier de Carême nous rappelle l’histoire de François d’Assises : fils d’un riche commerçant de textiles, il menait une vie dissolue et rêvait de devenir chevalier. La guerre à laquelle il participe en 1202, et au cours de laquelle il est blessé et emprisonné, le laisse ébranlé. Recherchant la solitude, il se distancie de ses amis et de son père, dénonçant les conditions inhumaines dans lesquelles ses ouvriers travaillent dans ses ateliers. En signe de protestation, en pleine place du marché, il se déshabille devant les nombreuses personnes présentes, rend ses riches vêtements à son père et sort nu de la ville. François décide alors de ne porter qu’une simple tunique et de vivre dans la pauvreté, se mettant au service des nécessiteux, soignant les lépreux... nombreuses seront les personnes à suivre son exemple.

En contraste avec cet épisode, le calendrier nous fait réfléchir sur nos habitudes vestimentaires, notamment à travers le commerce des jeans :

Tous les jours, de nouveaux modèles sont créés et arrivent sur les rayons pour stimuler les ventes. Mais sait-on que ces jeans ont déjà parcouru 50 000 kilomètres lorsque nous les essayons en cabine ? De la plantation de coton au magasin, les étapes de production ont essaimé dans le monde entier. En général, aux dépens des plus pauvres et de leur environnement. (voir le parcours d’un jeans sur le site [www.voir-et-agir.ch/voir](http://www.voir-et-agir.ch/voir)).

→ voir aussi fiche “Où va l’argent de mes jeans ?” (10-12 avril).

En Suisse, un jeans de marque coûte au moins 100 francs. Cette somme est ventilée sur toute la chaîne de commercialisation. Cependant, les personnes qui en bénéficient le moins sont celles qui triment du matin jusqu’au soir : les ouvriers et ouvrières des fabriques de vêtements des pays pauvres.

→ inviter à remplir la fiche “engagement personnel en vue d’une consommation responsable de vêtements” (après 24-26 mars)

**Tenture - méditation :** pp. 12 - 13



Quand quelqu’un réfléchit,  
prévient,  
suspense,  
prend les choses au sérieux,  
se met à l’ouvrage,  
la maison accueille le lendemain à bras ouverts.

Quand quelqu’un  
se soucie des autres,  
préserve les relations,  
pense aux conséquences,  
sauvegarde la forêt,  
respecte l’eau,  
chante la vie,  
les rues respirent la justice.

Et dans les champs, les femmes récoltent  
l’avenir de leurs enfants.

Et dans les usines, les ouvrières cousent  
des vêtements en toute équité.

Et depuis leurs embarcations,  
les pêcheurs halent l’horizon.

**Prière :** cf cahier liturgique p. 21

Que Dieu vous bénisse et vous garde. Que Dieu vous donne la joie de vivre, qu’il vous donne espoir en l’avenir et la force d’aimer. Que l’Esprit de Dieu vous accompagne et vous soutienne sur tous vos chemins de vie. Amen.