



CIPS - Affiches de Pastorale scolaire 2011-2012 Pistes d'animation affiche 1 – Septembre 2011

RESPIRATION INTENSE

« Prendre son souffle pour un bon départ »

A. Texte de réflexion large pour les animateurs.

**« Je mettrai mon souffle en vous pour que vous viviez ;
je vous établirai sur votre sol. » Ez 37,14**

Entre le souffle créateur qui donne vie à l'homme modelé de glaise (Gn2,7) et le souffle des quatre vents invoqué par Ezéchiel sur les ossements couverts de nerfs et de peau mais encore inertes (Ez37), il y a notre vie mêlée. Elle est le lieu de notre respiration, de nos essoufflements, de nos reprises de souffle. Elle est le lieu où se pose l'Esprit qui apaise et envoie.

LA VIE MELEE, LIEU DE LA REVELATION CHRETIENNE

ETIENNE GRIEU SJ, Professeur de théologie au Centre Sèvres(Paris)

Que les combats de la solidarité et de la justice coïncident avec le cœur de la vie d'un croyant n'a rien d'évident. Spontanément, en effet, nous cherchons la source de la foi du côté d'une expérience pure, une expérience où il ne soit question que de Dieu : pouvoir le contempler face à face, indépendamment de tout ce qui d'habitude brouille ce cœur à cœur. (...)

Evidemment, si l'on prend ce critère, l'action caritative et les démarches militantes arrivent loin derrière. Elles partent en effet avec un sérieux handicap : le social, et a fortiori le politique, sont des domaines de tensions, de conflits d'intérêts, voire de violence. Rien de

pur en ce domaine ; ou plutôt, presque rien. Car le pur y fait malgré tout de rares apparitions, mais il est alors à coup sûr affublé d'un acolyte patibulaire : l'adjectif « dur » vient compenser sa fragilité native. On parle alors de « pur et dur » (...)

Reconnaître l'engagement social comme lieu source pour la foi invite à admettre que dans notre religion, il n'y a rien de pur. Rien que l'on puisse opposer de manière franche et nette à un « impur » qui serait, lui, radicalement inapte à recevoir la visite de Dieu.

Etonnant ? Pas du tout. Le lieu naturel de la révélation chrétienne, c'est la vie mêlée : celle où tout est mélangé, où l'on ne comprend pas grand-chose, où l'on est souvent déçu, où l'on ne sort jamais tout à fait des malentendus et des tensions.

Jésus, le Galiléen, était en ces lieux-là comme un poisson dans l'eau et savait y reconnaître le don du Père.

C'est que la vie divine est bien autre chose, pour les chrétiens, qu'un morceau de Ciel tombé sur terre. Tout comme le récit biblique, elle passe par les hommes, y compris par leurs soifs, leurs tâtonnements et leurs erreurs. Rien d'étonnant, dès lors, que la « vie mêlée » soit son lieu de prédilection.

Pour sentir en ouvrant ses mains la promesse d'une réconciliation, il faut avoir serré les poings ; pour se livrer à la parole heureuse, il faut savoir quel peut être le poids du silence ; pour entendre les appels comme une promesse, il faut connaître la tentation de rester sourd.

Dans l'icône de la résurrection, on voit le Christ qui, sans doute d'un grand coup d'épaule, a fracassé les portes du séjour des morts. C'est ainsi qu'il ouvre dans l'humanité un passage vers le Père : en faisant voler en éclats les verrous et les barres.

Du coup, tout ce qui nous divise, nous sépare, nous oppose, tout ce qui est injuste ou blessant peut être vu comme ce qui appelle le passage de Dieu. Se tenir en ces lieux difficiles, c'est se porter à un rendez-vous en un endroit insolite, et signifier par sa simple attente qu'ici, une rencontre doit advenir. (...)

Lorsque je prends au sérieux la vie de mon quartier, de ma commune, de mon entreprise, lorsque je me dépense pour une association ou une section syndicale, ce n'est pas seulement pour être au clair avec moi-même et réjouir ma conscience. Loin d'être une simple question de cohérence et d'éthique, on peut y déceler aussi un rendez-vous d'ordre « sacramentel », un rendez-vous avec Celui qui sait trouver des passages là où l'humanité se complique.

Si j'ai compris cela alors, lorsque je me tiendrai à l'église devant l'autel, ce qui s'y célèbre prendra un tout autre relief. L'eucharistie pourra être reçue comme le signe vivant d'un chemin ouvert au cœur des pires fermetures. (...)

Qu'est-ce qui peut aider les chrétiens engagés dans la vie publique à vivre leurs combats, grands et petits, comme un rendez-vous avec le Christ ? Cela suppose certainement de ne pas vivre cela seul, mais de trouver les occasions pour le partager avec d'autres. Et naturellement, se laisser travailler par la Parole de Dieu (lecture de la Bible), façonner par les gestes du Christ (célébration des sacrements) ou accueillir dans l'amour de Dieu (prière) peut aussi beaucoup aider. (...)

Ce tricotage patient de la vie publique avec la quête de Dieu ne peut pas être l'affaire des seuls chrétiens engagés dans la cité ; c'est toute l'Eglise qui est appelée à entrer dans cette

sorte de conversation où l'on trouve les mots et les expressions pour dire comment notre vie, sur ses lieux les plus risqués, a été touchée par le Christ.

Lorsqu'une communauté ou une paroisse s'engage sur ce chemin, elle trouvera certainement des gestes, des manières d'être, pour dire la joie de cette rencontre et de cette attente. Ceux qui en son sein font davantage l'expérience de l'engagement social pourront en bénéficier, et se sentiront à l'aise pour partager ce qu'ils vivent, d'une manière ou d'une autre.

En retour, l'Eglise y gagnera beaucoup, elle aussi : le visage de son Christ s'en trouvera enrichi, certains de ses traits prendront du relief ou se chargeront de couleurs vives. Les liens tissés dans l'humanité n'ont pas fini de nous Le faire redécouvrir.

Article publié dans Projet, n°296, janvier 2007

Extrait de : <http://www.ceras-projet.org/index.php?id=595>

B. Propositions d'animation.

1. Eveiller, libérer la parole.

1.1.. Prendre son souffle : vidéo « Nage » you tube

Document : <http://www.youtube.com/watch?v=yE1qkNwbMEI>

1. Créer un climat d'écoute, d'observation.
2. Passer la vidéo éventuellement sans le son (2 minutes suffisent)
3. Echange avec voisins : « qu'est-ce que j'ai observé ? »
4. Mise en commun
5. Quels liens avec une année scolaire qui commence ? (Plonger, prendre son souffle, être dans le bon rythme, moments pour inspirer, pour expirer, ...)
6. Revoir la vidéo en silence et inviter à ouvrir la volonté de plonger dans cette année, d'apprendre les gestes, la respiration

On peut faire le même exercice à partir de la bande annonce du film « La Ligne droite » :

www.youtube.com/watch?v=soNY4Yw_NY8. *Lui est aveugle suite à un accident, elle sort de prison. L'un et l'autre sont à la recherche d'un second souffle.*

NB. La première vidéo souligne davantage l'engagement personnel, la deuxième l'entraide.

1.2. Expressions autour du mot souffle.

Compléter la liste d'expressions ou la créer et pour chaque expression repérer une situation vécue. Ou bien mimer l'une ou l'autre expression et la faire deviner.

- Souffle coupé : (Exemple : Ce qui me coupe le souffle c'est quand je marche en montagne et que parvenu à un col, je découvre un magnifique paysage de glaciers.)
- Souffle court : ...
- Souffler : ...
- (A bout de souffle ; Prendre ou reprendre son souffle ; Second souffle ; Retenir son souffle ; Avoir du souffle ; Etre essoufflé ; Souffle au cœur ;)

1.3. Deux récits en parallèle : Gn 2,4-8 et Ez 37,1-14.

- Gn 2,4-8 : c'est le souffle qui rend « vivant ».
Actualisation : cri de l'enfant dont les poumons s'ouvrent à la naissance
- Ez 37,1-14 : les ossements desséchés : les os ont beau être remis ensemble et couverts de nerfs et de peau, il n'en restent pas moins inertes : c'est le souffle qui en fait des vivants.
(Les ossements desséchés peuvent nous faire penser à des situations de famine, de génocides, de désespoir, d'anorexie. Le souffle qui fait vivre peut être actualisé par les aides alimentaires, les thérapies, le bouche à bouche des premiers secours.

Les deux récits se rejoignent.

Des deux côtés c'est le même terme hébreu qui est utilisé : ruah. Il exprime à la fois la respiration, le souffle, le vent et l'esprit. Le deuxième récit a en plus une dimension sociale et historique. On n'est pas dans une situation idyllique, mais dans une histoire compliquée, où il y aurait de quoi désespérer. C'est sans doute plus proche de notre existence.

- Quel est cet air dont j'ai besoin pour vivre ?
- Quelles sont les actions qui redonnent vie à une personne, mais aussi à un groupe éclaté ?

2. Vivre une expérience.

A. Dans une belle église. L'exercice doit se faire en silence.

1. Bien se planter en terre, les deux pieds légèrement écartés, à la verticale des hanches, détendre les genoux en les fléchissant un petit peu.
2. Se recroqueviller un peu : tout en expirant calmement, légèrement fléchir les genoux en croisant les bras sur la poitrine et en courbant le dos.
3. Se redresser lentement : tout en inspirant reprendre la verticale et ouvrir les bras écartés vers le haut (comme la personne sur l'affiche).
4. Revenir au point 2 en se recroquevillant davantage
5. Revenir au point 3 en s'ouvrant davantage.
6. Faire cet aller-retour une dizaine de fois en veillant à expirer et inspirer. NB : l'inspiration se fait d'elle-même sans aucun effort.
7. Rester un moment en position ouverte : m'imaginer que j'occupe tout l'espace.
8. Prendre le temps d'échanger sur ce qu'on a (res)-senti dans son corps, ce qui a émergé comme pensée.

Je suis comme une cathédrale.

J'ai mes fondations, mes souterrains cachés, une histoire, mon histoire, mes secrets.

J'ai aussi mes colonnes, mes décorations, mes ombres et mes lumières.

Je m'accueille large et spacieux, être unique :

« Et Dieu vit que cela était bon ! » C'est de moi qu'il parle !

B. Dans la nature

1. Bien se planter en terre, les deux pieds légèrement écartés, à la verticale des hanches, détendre les genoux en les fléchissant un petit peu. M'imaginer être un grand chêne bien enraciné, peser sur mes pieds comme si je m'enfonçais, sentir le contact plante des pieds/ sol
2. Me recroqueviller tout **en expirant** calmement : mes genoux fléchissent un peu et je me courbe ; mes mains descendent comme si je suivais le tronc de l'arbre vers sa base.
3. Me redresser lentement **tout en inspirant** : mes mains suivent le tronc de l'arbre et puis s'ouvrent vers le haut comme la ramure (le feuillage) (cf position de la personne sur l'affiche). NB : l'inspiration se fait d'elle-même sans aucun effort
4. Faire une dizaine d'aller-retour lentement en marquant un temps d'arrêt dans la position recroquevillée et dans la position ouverte.
5. Prendre le temps d'échanger sur ce qu'on a (res)-senti dans son corps, ce qui a émergé comme pensée. Ai-je senti l'ouverture de mes poumons, l'air passant dans mes narines ? Comment est-ce que je me sens maintenant ?

C. Exercices en éducation physique.

Se mettre d'accord avec un professeur d'éducation physique pour qu'il développe une prise de conscience de la respiration : respiration abdominale, point de côté, relaxation, contrôler son souffle pour aller jusqu'au bout dans un exercice d'endurance,...

3. Célébrer

L'Esprit, le souffle de Dieu, est ce qui fait de nous des vivants,
des êtres souples, dansants, créatifs

Possibilité 1.

a. Préparation .

Prévoir 3 groupes ou 2x3 groupes

Groupe(s) 1. Vivre c'est respirer.

Groupe(s) 2. Cela manque d'air, j'ai du mal à respirer

Groupe(s) 3. Insuffler un esprit de vie : gestes, personnes qui donnent de l'air par leur engagement

Par groupe.

- Evoquer/dessiner/mimer/danser des situations dans notre monde, notre école, notre vie
- PWP à construire avec ces situations, avec des visages d'acteurs de transformation

b. Célébration.

- Mise en commun en veillant à alterner les modes d'expression.
- Souffle imprévisible : chanter et/ ou video (références en annexe)

Possibilité 2.

a. Préparation.

- 1. Partir de la vidéo « Souffle imprévisible » à regarder ensemble. Faire émerger les situations évoquées, les liens entre Esprit, souffle, vie,
- 2. Par groupes de 2-3 élèves, attribuer un couplet.
- 3. Chaque groupe illustre son couplet : collages, PWP, mime.

b. Célébration.

- Chanter et/ou écouter le chant
- Mise en commun en veillant à alterner les modes d'expression.

SOUFFLE IMPREVISIBLE K 28-44

<http://www.youtube.com/watch?v=VpKg9yZmBzM&feature=related>

- | | | |
|----|-----------------------|-----------------------|
| 1. | Souffle imprévisible | Esprit de Dieu |
| | Vent qui fait revivre | Esprit de Dieu |
| | Souffle de tempête | Esprit de Dieu |
| | Ouvre nos fenêtres | Esprit de Dieu |

Esprit de Vérité brise du Seigneur
Esprit de liberté passe dans nos cœurs

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 2. | Flamme sur le monde
Feu qui chasse l'ombre
Flamme de lumière
Viens dans nos ténèbres | 3. | Fleuve des eaux vives
Chant de l'autre rive
Fleuve au long voyage
Porte nous au large |
| 4. | Voix qui nous rassemble
Cri d'une espérance
Voix qui nous réveille
Clame la nouvelle | 5. | Source de sagesse
Puits de la tendresse
Source pour ton peuple
Coule en nos demeures, |
| 6. | Paix de la colombe
Ciel dans nos rencontres
Paix qui nous libère
Change notre terre, | 7. | Joie donnée aux hommes
Fête du royaume
Joie de l'Évangile
Fais de nous des signes |