

# Entendre le cri de la Terre et le cri des pauvres !

Se rencontrer pour écouter ensemble et se laisser transformer

Des propositions de ressources et d'outils  
pour le temps de carême 2024 en lien avec l'écologie et divers partenaires

**Proposition 1 : Cercles de parole et d'écoute bienveillante dans l'esprit du Travail qui Relie de Joanna Macy**, une méthodologie de transformation personnelle et collective pour nous accompagner dans une réconciliation avec la Terre et le Vivant

Dans n'importe quel lieu tranquille et calme, durée 20 mn à 30 mn, pour un nombre pair de personnes positionnées deux par deux + un animateur/trice

On se pose deux par deux, face à face, assis confortablement dans un espace tranquille et commence par se relier paisiblement par le regard. On choisit une première personne qui va parler (Personne A) et celle qui va écouter (personne B). La personne A est invitée à compléter successivement les 6 phrases ci-dessous par oral de façon naturelle pendant 2mn. L'autre personne (B) reste dans le silence et une écoute bienveillante sans intervenir. Au bout de 2 mn, l'animatrice fait tinter un petit gong pour signifier la fin du premier temps d'échange (ou chaque binome gère son temps si pas d'animatrice).

Une fois que la personne A a complété toutes les phrases, on fait un temps de pause en silence de quelques seconde pour intégrer, puis on inverse les rôles (la personne qui parlait va écouter et la personne qui écoutait parle). Pour faciliter le processus, un-e animatrice peut lire les amorces de phrases à voix haute et donner le tempo avec un petit gong (2mn par phrase).

## Phrases ouvertes :

- 1- *Un lieu magique de mon enfance dont je me souviens, c'est par exemple...* ( compléter la phrase pendant 2 mn)
- 2 - *Les moments où je me sens le/la plus vivant-e sur Terre c'est quand...*( compléter la phrase pendant 2 mn)
- 3- *Ce qui m'inquiète particulièrement dans la situation écologique aujourd'hui, c'est par exemple...*( compléter la phrase pendant 2 mn)
- 4- *Quand je pense à cela je me sens....*( compléter la phrase pendant 2 mn)
- 5- *Une perspective qui me donne de l'espérance dans ce monde, c'est par exemple....*( compléter la phrase pendant 2 mn)
- 6 - *Une personne (humaine ou autre qu'humaine) qui m'a donné confiance en moi, c'est par exemple....* ( compléter la phrase pendant 2 mn)

A la fin, on prend le temps de se remercier par un geste, toujours en silence

**Lien vers le détail sur le site d'AnimaTerra**

-----

## Proposition 2 : Balade écospirituelle

Accès à une lieu de nature (même petit en ville), prévoir 1h30 minimum, nombre de participants de 4 à 20

Une démarche sensible et contemplative en nature (ou en ville) qui s'appuie sur des extraits de Laudato Si' et sur la dynamique du « Travail qui Relie », une méthodologie globale de transformation développée par la philosophe et écosychologue Joanna Macy pour nous

accompagner dans une réconciliation avec la Terre et le Vivant.

Le parcours proposé suit une spirale naturelle en quatre temps et permet d'expérimenter notre lien d'interdépendance avec le monde dans l'émerveillement et la compassion et de contacter les ressources précieuses à l'intérieur de nous pour nous mettre en mouvement.

**Lien vers le PDF en ligne sur [le site d'AnimaTerra](#)**

**Proposition 3 - Les Vigiles pour la Terre – Une œuvre éco-artistique à réaliser ensemble.**

Dans une salle commune, une cuisine, un salon, un jardin, une église.... , prévoir 1h30 à 2h, d'une seule personne à 15

Décorer une grande boule chinoise de papier (ou la créer soi-même en papier mâché autour d'un ballon gonflé) en la peignant aux couleurs de la Terre avec de l'aquarelle et en notant dessus des phrases inspirantes de Laudato Si'. Une lampe peut être placée dedans pour l'illuminer de l'intérieur. Cette « Terre de lumière » pourra ensuite être placée dans un endroit collectif et inviter chacun-e à venir prier à ses "pieds". Une branche d'arbre plantée dans un pot (ou autre) à côté peut permettre d'y suspendre ses "vœux pour la Terre et le Vivant"

**Retrouver [le tuto complet sur le site d'AnimaTerra](#)**

*L'association AnimaTerra ([www.animaterra.fr](http://www.animaterra.fr)) accompagne une approche où écologie et spiritualité se nourrissent mutuellement et vitalise le lien profond avec la nature qui nous habite et que nous habitons par une reconnexion sensible au Vivant.*