

Les jardins d'Oxylierre:

Le corps

Nous sommes heureux de vous emmener pour la dernière balade de l'année dans nos jardins. Les temps sont étranges et pourtant la nature est magnifique. La vie que nous avons vécue différemment nous a guidé vers d'autres chemins. Nos yeux se sont attardés sur des merveilles rendues invisibles par un trop plein. Nous avons décidé pour ce jardin de nous pencher sur une autre création étonnante : **notre corps**. Caché, adulé, souffrant, instrument de paix, réceptacle de nos émotions, masque de nos tristesses, don.

Nous vous envoyons beaucoup de courage pour cette dernière ligne droite, où paradoxalement, les virages seront en nombre et tous différents. Nous vous retrouverons en septembre pour une nouvelle aventure, l'esprit ouvert, le cœur bien accroché, l'imagination débordante, et l'envie, comme toujours.



Isabelle, Alain, Brigitte et
Laurence.

L'équipe Oxylierre.

Partie réservée aux enseignants

➤ BILLET SPIRITUEL

Ceci est mon cor-ona...

Dans ce billet spirituel, nous avons prévu de parler du corps dans une perspective chrétienne. En cette période, comment éluder le mystère du corps malade, du corps mortel ?

En quelques lignes, comment pouvons-nous dire une parole de croyant(e) ? Brossons à grands traits l'amorce d'une réflexion très (trop) rapide sur le sujet.

Le christianisme est une religion du corps. Le mépris du corps, ça vient de Platon, ça vient de la gnose des premiers siècles, mais ça ne vient pas de la Bible. Pour le chrétien, c'est très simple : Dieu s'est fait homme. Il a pris corps parmi nous. Il est né. Il s'est incarné, dit la théologie, c'est-à-dire « mis dans la chair ». Et l'on viendrait dire que le christianisme nie le corps ? Comment mieux exprimer le rapprochement de Dieu, le lien qu'il établit avec les hommes ? N'est-ce pas la plus belle des religions (de religare=relier) ?

Mieux encore : ce corps souffrant, ce corps mortel, Dieu va le ressusciter. Il va lui donner une forme éternelle. C'est le cœur du message de Pâques.

Anticipant son absence prochaine, Jésus avait dit, en offrant le pain dans un geste plein de sens : « ceci est mon corps. » Proximité encore, mais sous une autre forme, celle d'une nourriture...

Le corps est donc le moyen de se rendre proche, d'entrer en relation, pendant ce temps de vie et même au-delà.

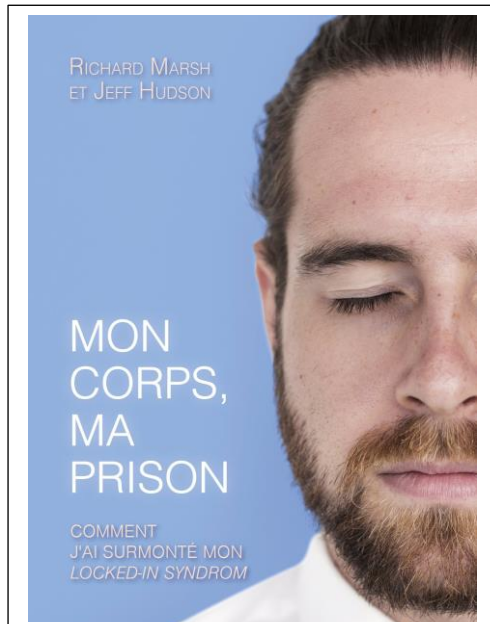
Cependant, ce corps humain est aussi bien fragile. Comment l'oublier en ce temps de pandémie ? La maladie, la mort nous affectent. Que dire, que penser ? Se rappeler peut-être encore les gestes, les paroles de Jésus. Les miracles de guérison, l'attention

apportée par Jésus aux personnes malades, occupent une très grande place dans les évangiles.

Non, Dieu n'envoie pas la maladie comme une punition. Dieu compatit à la souffrance. Il donne des signes qu'un autre monde est en préparation. Un monde où « il essuiera toute larme de leurs yeux, et la mort ne sera plus, et il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur, car les premières choses ont disparu... » (Apocalypse 21, 4). Dans le temps qui nous reste à vivre, nous sommes appelés à y travailler avec Lui. Merci aux soignants. Merci aux fabricants de masques. Merci à celle, à celui qui rompt la solitude de quelqu'un en lui témoignant une petite attention.

Isabelle Vandersmissen

➤ LE COIN LECTURE

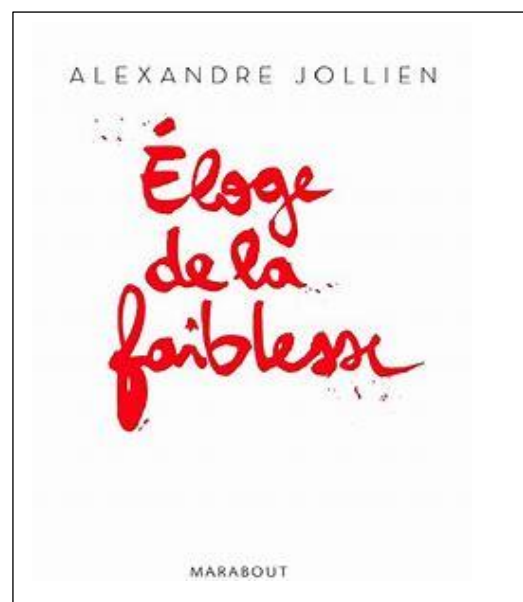


Un matin, Richard s'éveille avec la sensation que quelque chose ne va pas. Quelques minutes plus tard, il est victime d'un grave accident vasculaire qui le paralyse entièrement. Au point que les médecins le croient en état de mort cérébrale.

Pourtant, Richard est parfaitement conscient. Il entend et comprend tout ce qui se passe autour de lui, mais il est incapable de communiquer : il est atteint de locked-in syndrom ou syndrome d'enfermement. Pour qu'on ne le débranche pas, il va devoir prouver qu'il est encore vivant...

Une course contre la montre s'engage, jusqu'à ce que les médecins comprennent que Richard est bien conscient. Mais ce n'est que le début d'un long combat. Il va devoir réapprendre à vivre. Réapprendre des choses aussi simples que respirer, s'alimenter, communiquer...

Éloge de la faiblesse retrace un itinéraire intérieur, une sorte de conversion à la philosophie. L'auteur, handicapé de naissance, imagine recevoir la visite de Socrate en personne. Dès lors, s'ensuit un échange où de proche en proche émergent des outils pour apprendre à progresser dans la joie, garder le cap au cœur des tourments et ne pas se laisser déterminer par le regard de l'autre. La philosophie est ici un art de vivre, un moyen d'abandonner les préjugés pour partir à la découverte de soi et bâtir sa singularité. Peu à peu, une conversion s'opère, le faible, la vulnérabilité, l'épreuve peuvent devenir des lieux fertiles de liberté et de joie.





Marcher, une philosophie

La marche à pied connaît de plus en plus d'adeptes qui en recueillent les bienfaits : apaisement, communion avec la nature, plénitude, ... Nous sommes très nombreux à bénéficier de ces dons. Marcher ne nécessite ni apprentissage, ni technique, ni matériel, ni argent. Il faut juste un corps, de l'espace et du temps.

Mais la marche est aussi un acte philosophique et une expérience spirituelle. Allant du vagabondage au pèlerinage, de l'errance au parcours initiatique, de la nature à la civilisation, l'auteur puise dans la littérature, l'histoire et la philosophie : Rimbaud et la tentation de la fuite, Gandhi et la politique de résistance, sans oublier Kant et ses marches quotidiennes à Königsberg.

Et si l'on pensait bien qu'avec les pieds ? Que veut dire Nietzsche lorsqu'il écrit que « les orteils se dressent pour écouter » ? C'est ce que l'on cherche ici à comprendre. A la fois traité philosophique et définition d'un art de marcher, ce livre réjouira beaucoup, qui ne se savaient pas penseurs en semelles.

Anthropologie du corps et modernité

« Nos sociétés font du corps une entreprise à gérer au mieux. Sa valeur intrinsèque tient au travail exercé à son propos. Il faut mériter sa forme et la plier à sa volonté.

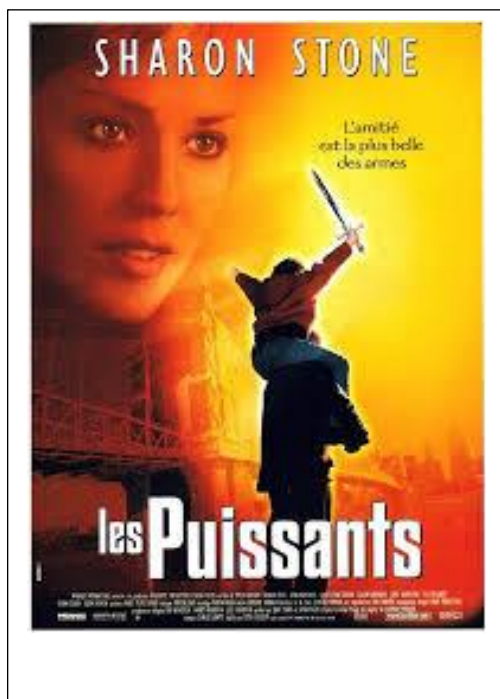
Dans un monde où règne la désorientation du sens, nombre d'acteurs trouvent prise sur leur existence à travers une discipline du corps. A défaut de contrôler sa vie, on contrôle au moins son corps. »

Publié pour la première fois en 1990, cet ouvrage est devenu au fil de cette décennie « l'un des analyseurs majeurs des sociétés contemporaines, un fin révélateur du statut de l'individu. »

L'homme occidental se découvre un corps, lieu privilégié du bien-être, du bien-être, signe de l'individu et de sa différence. Mais ce corps est aussi un lieu de précarité, du vieillissement qu'il faut combattre pour conjurer la perte et tenter de maîtriser l'insaisissable. Deviendrait-il une structure encombrante dont il faudrait se défaire ?



➤ LE COIN CINÉ



Les puissants

Kévin et Max sont deux adolescents à qui la nature et la vie n'ont pas tout donné. Kévin est handicapé physiquement, atteint d'une maladie dégénérative et s'est réfugié dans ses capacités intellectuelles. Max est fils d'assassin, en grosses difficultés scolaires et se cache derrière son immense carapace. À deux, ils ne vont plus former qu'un corps et combattre le monde et ses injustices. Les Puissants est un film magnifique, empreint d'une sensibilité hors norme.

De Peter Chelsom, avec Sharon Stone, Kieran Culkin, Helden Hensen.

Liens vidéo :

Le corps qui danse ...

<https://www.facebook.com/dominique.kaesmacher/videos/10220507814498047/>

<https://www.youtube.com/watch?v=BDYQdp3-bhl>

<https://www.youtube.com/watch?v=ux9KV7dh3-k>

Girl

C'est l'histoire de Lara qui rêve de devenir danseuse étoile. Elle se lance avec fougue dans sa quête. Mais le rapport que Lara entretient avec son corps est loin d'être facile. Son corps résiste car Lara est née garçon.

Réalisateur : Lukas Dhont

Acteurs : Arieh Worthalter, Victor Polster, Valentijn Dhaenens, Tijmen Govaerts

Genre : Drame, LGBTQ+

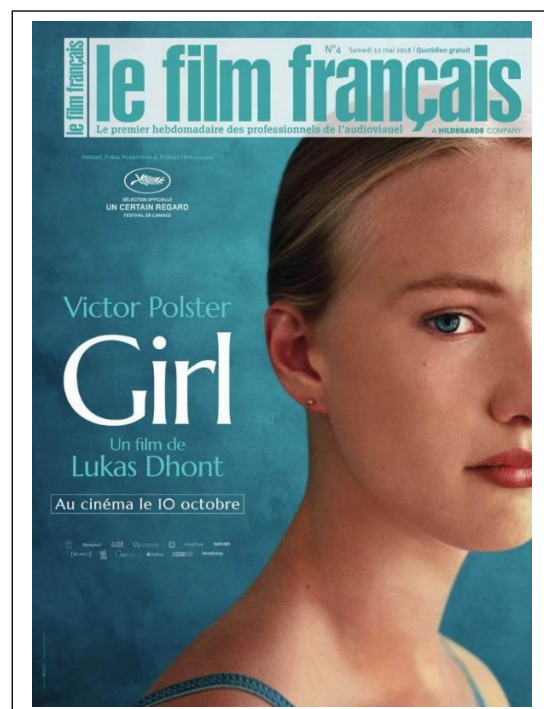
Nationalité : Belge

Durée : 1h45mn

Âge : Avertissement : des scènes, des propos ou des images peuvent heurter la sensibilité des spectateurs

Date de sortie : 10 octobre 2018

Festival : Festival de Cannes 2018



➤ CITATIONS

Votre corps est la harpe de votre âme, et il vous appartient d'en tirer une douce musique ou une cacophonie.

Khalil Gibran - Le prophète

Il y a plus de texte écrit sur un visage que dans un volume de la Pléiade, et quand je regarde un visage, j'essaie de tout lire, même les notes en bas de page. Je pénètre dans les visages comme on s'enfonce dans le brouillard, jusqu'à ce que le paysage s'éclaire dans ses moindres détails.

Christian Bobin - La lumière du monde

On ne doit pas chercher à guérir le corps sans guérir l'âme. **Platon**

Il n'y a qu'un temple au monde, et c'est le corps.

Friederich von Hardenberg

Ce n'est ni d'un tête-à-tête, ni d'un corps à corps que nous avons besoin, mais d'un cœur à cœur.

Pierre Teilhard de Chardin

Pour être aimé, sois aimable. Ce à quoi ne suffira pas la beauté des traits ou du corps.

Ovide

Le corps respire et l'esprit aspire.

Baltazar Gracian Y Morales

Il faut entretenir la vigueur du corps pour conserver celle de l'esprit.

Vauvenargues

La femme ne sait pas séparer l'âme du corps.

Baudelaire

Ce que cache mon langage, mon corps le dit. Mon corps est un enfant entêté, mon langage est un adulte très civilisé...

Roland Barthes

Le corps est le temple de l'esprit.

St Paul 1 Corinthiens 6,19

Que ton corps ne soit pas la première fosse de ton squelette.

Jean Giraudoux

Ne négligez jamais la propreté de votre corps, de vos mains, de vos vêtements et de vos chaussures. La décence du corps réfléchit la décence de l'âme.

Louis Marie de Lahaye de Cormenien

Le corps de l'homme est un vaisseau sur lequel s'embarque l'âme pour traverser une mer orageuse.

Axel Oxenstiern

La beauté du corps n'est pas toujours le reflet de l'âme.

Georges Sand

« Ce corps qui nous est si "chair"...

Le corps est cette œuvre d'un grand luthier qui aspire à la caresse de l'archet'. »

Christiane Singer

De tous les mystères que j'ai rencontrés sur terre, le corps est le plus grand. Rien qui ne soit plus menacé, plus soumis aux lois de la destruction, de l'entropie et de la déchéance. Rien qui ne soit plus à même de capter l'éternité, de se faire le détecteur du frôlement des dieux, de leurs allées et venues parmi les hommes.

Christiane Singer Les sept nuits de la reine

➤ HUMOUR



➤ SE NOURRIR DE TEXTES

Lettre à mon corps - Jacques Salomé

Bonjour mon corps,
C'est à toi que je veux dire aujourd'hui
combien
je te remercie de m'avoir accompagné
si longtemps sur les chemins de ma vie.

Je ne t'ai pas accordé l'intérêt, l'affection
ou plus
simplement le respect que tu mérites.
Souvent, je t'ai même maltraité, matraqué
de
reproches violents, ignoré par des regards
indifférents, rejeté avec des silences pleins
de doutes.

Tu es le compagnon dont j'ai le plus
abusé, que j'ai le plus trahi.
Et aujourd'hui, au mi-temps de ma vie, un
peu ému,
je te redécouvre avec tes cicatrices
secrètes, avec
tes lassitudes, avec tes émerveillements et
tes possibilités.

Je me surprends, surprends à t'aimer, mon
corps,
avec des envies de te câliner, de te
choyer ou te donner du bon.
J'ai envie de te faire des cadeaux
uniques, de dessiner
des fleurs et des rivières sur ta peau, de
t'offrir du Mozart,
de te donner les rayons du soleil et de
t'introduire aux rêves des étoiles.
Tout cela à la fois dans l'abondance et le
plaisir.

Mon corps, je te suis fidèle.
Oh, non pas malgré moi, mais dans
l'acceptation profonde de ton amour.
Oui, j'ai découvert que tu m'aimais, mon
corps.
Que tu prenais soins de moi, que tu
respectais ma présence.

Combien de violences as-tu affrontées
pour me laisser naître,
pour me laisser être, pour me laisser grandir
avec toi !

Combien d'accidents as-tu traversés pour
me sauver la vie !

Mon corps, maintenant que je t'ai
rencontré, je ne te lâcherai plus.
Nous irons jusqu'au bout de notre vie
commune...
Et quoi qu'il arrive, nous vieillirons
ensemble.

Extrait de l'Eloge de la faiblesse

Alexandre Jollien

« Le corps s'impose en force : siège de la
douleur, dispensateur du plaisir, fondement
de l'être, le corps constitue une véritable
conquête. L'apprivoiser, l'habiter peut-
être, voilà encore une tâche impartie à
l'apprenti qui se lance dans l'exercice du
métier d'homme. [...] D'ordinaire, pour
faire l'éloge du corps, on évoque l'image
du sportif et du mannequin. Je cherche au
contraire dans le légume ce qui fonde
notre nature, je découvre dans sa
constitution débile les pistes d'une réflexion
qui permet de cibler les prodiges que
réalise le corps et de discerner la merveille
qu'il représente. [...] Comme l'esprit, le
corps travaille à la grandeur de l'homme. »

Le corps et la maladie

<https://nospensees.fr/corps-parle-a-travers-douleur-maladie/>

Le corps nous parle à travers la douleur et la maladie.

Être en connexion avec nous-mêmes
signifie comprendre les signaux que nous
envoie notre corps ; celui-ci nous parle [à travers la douleur](#), la maladie et la santé en
général. La façon dont nous nous sentons
physiquement est, dans la majorité des cas,
un signe de notre état psychologique.

Avec le rythme de notre vie quotidienne,
cette connexion s'affaiblit progressivement
et nous cessons de comprendre pourquoi
des choses nous arrivent. Nous sommes
incapables de retrouver un équilibre. Peu à
peu, nous perdons notre capacité d'auto-
interprétation. C'est pour cela que quand
la douleur et la maladie apparaissent, il est
important de savoir ce qu'elles nous disent,

pour découvrir le chemin de retour vers la santé et le [bien-être](#).

La maladie, un chemin vers la santé

Comprendre la maladie et la douleur signifie pouvoir les interpréter et leur donner un sens pour comprendre l'origine de ce déséquilibre et récupérer la connexion que nous avons avec nous-mêmes.

La maladie est le moyen à travers lequel notre corps nous parle et nous dit que quelque chose ne va pas. Il nous avertit et nous prévient que quelque chose doit changer. En fait, il nous oblige à changer le rythme de notre vie et nous empêche de suivre la même allure en nous imposant un changement vers [la santé](#).

Quand nous tombons malades, il ne nous reste plus qu'à commencer à nous soigner. Mais nous ne devons pas seulement faire attention aux aspects physiques : nous devons aussi prendre en compte les aspects émotionnels, psychologiques et spirituels.

« Maintenir le corps en bonne santé est un devoir car sinon, nous ne serons pas capables d'avoir un corps et un esprit forts et clairs. » - Bouddha-

La perte de l'équilibre

La vie, dans son essence, n'est qu'équilibre, harmonie et santé. La maladie nous dit que cet équilibre s'est rompu et que nous devons le restaurer, en cherchant le [chemin du changement](#) pour essayer d'améliorer notre situation et trouver, dans la mesure du possible, une manière de nous équilibrer.

Si la forme de vie que nous menons nous a conduit vers la maladie, un changement de rythme peut être l'un des chemins à emprunter pour retrouver l'équilibre. Même si, malheureusement, ce n'est pas toujours possible.

« La beauté de la nature et la beauté de l'environnement culturel créé par l'être humain sont, évidemment, toutes deux nécessaires pour maintenir la santé de l'âme et de l'esprit de l'être. » Konrad Lorenz-

L'un des problèmes qui augmente cette ignorance à propos de ce qui nous arrive est la forme de vie que nous menons. Ainsi, le [stress](#) et la rapidité avec laquelle nous vivons conduit à une déconnexion avec notre intérieur ; quand cela arrive, nous cessons de faire attention aux demandes du corps et de l'esprit, nous testons leurs limites et nous tendons la corde au maximum... Jusqu'à ce que, parfois, elle se brise.

« Votre corps écoute tout ce que dit votre esprit. » - Naomi Judd-

Des signaux que nous n'avons pas écoutés

Bien avant la maladie, notre corps nous a envoyé des signaux sous forme de symptômes, de douleurs, de mal-être ou de faiblesses. Cependant, en raison de la déconnexion avec notre intérieur et avec notre corps, nous n'avons pas su leur donner de voix ou de sens et avons réduit leur importance.

Ces signaux sont très importants pour ne pas avoir de maladie ou, du moins, pour soulager et traiter, dans la mesure du possible, ce qu'il nous arrive. Ne pas les écouter peut mener à une aggravation de notre état ou, pire, constituer un premier pas vers le déséquilibre de notre santé.

Toute maladie est un processus et, en tant que tel, nous savons qu'elle s'est créée il y a quelque temps... Un temps précieux sur lequel nous pouvons gagner quelques minutes si nous faisons attention à nous. De cette façon, nous pourrions changer nos habitudes ou aller consulter le/la spécialiste adéquat.

Le corps nous parle toujours. Chaque sensation, gêne, douleur ou maladie nous demande un changement et exige, au moins, que nous prenions conscience de tout ce qui fait du mal à notre bien-être et, par extension, à notre santé.

Prendre soin de notre corps, prendre soin de notre vie

Comme nous le voyons, il est important de savoir écouter chaque symptôme ou chaque gêne car ils ont beaucoup de choses à nous apprendre. Il est ensuite

important de savoir les interpréter pour trouver un sens, que ce soit par nous-même quand il s'agit d'un problème léger ou avec l'aide d'un-e spécialiste. Enfin, en dernier lieu, nous devons changer ce qui affecte le bon fonctionnement de notre organisme, dans la mesure du possible.

Il y a beaucoup de maux qui trouvent leur origine dans des habitudes inadéquates, que nous acquérons tout au long de notre vie : la mauvaise alimentation, les mauvaises habitudes de sommeil ou de repos, les postures corporelles inadéquates, parfois causées par l'environnement de travail. Notre corps finit aussi par se sentir mal quand nous vivons soumis-es à des hauts niveaux de stress, à des addictions ou des excès.

Si nous essayons de maintenir l'équilibre, nous prendrons soin de notre corps et, en définitive, de notre vie. Parce que même s'il existe encore des situations qui, malheureusement, échappent à notre contrôle, il en existe beaucoup d'autres au cours desquelles nous pouvons faire quelque chose pour mieux vivre. Essayons d'avoir des habitudes saines et d'être connecté-e-s à nos besoins personnels : notre santé nous en sera reconnaissante.

Extraits de

N'oublie pas les chevaux écumants du passé - Christiane Singer

« Laissez-vous saisir de la stupeur d'être dans un corps, d'être un corps. Accordez-vous un instant de peser de tout votre poids, sans la moindre esquive, de sentir la densité de la matière qui vous constitue, sa concentration, sa secrète dilatation après chaque inspir. A peine j'entre entière dans cette sensation qu'une incroyable qualité de présence m'envahit. Surtout ne me croyez pas continuez seulement de laisser respirer ce qui respire – de sentir le poids de votre corps – jusqu'à ce que vous ayez rejoint ce qui vous habite. Il n'y a que le saisissement qui livre passage à l'essentiel. Cette part de moi qui n'a ni qualité, ni propriété, ni attribut, qui échappe à toute catégorie, qui ne connaît ni peu ni jugement, c'est la substance de notre vraie

nature. Cette puissance infiniment supérieure à l'homme et qui – mystère vertigineux – n'est agissante sur terre qu'à travers l'homme qui l'accueille ou le corps qui l'incarne, cette puissance ou mieux, cette présence ineffable et fragile, c'est l'amour qui nous fonde.

« La voie est dans la vigilance - une vigilance de tout notre être, vibrante. Nos sens sont le plus souvent devenus des tentacules qui tentent de tirer le monde à eux pour le posséder. Il est temps qu'ils redeviennent des antennes, des antennes du vivant et que notre corps entier s'ennoblisse. Cet élan, cette ouverture de tout l'être nous rendent perméables à l'essentiel. Si l'essentiel est partout, il ne manque plus que nos yeux pour le voir. Ouvrir les yeux, sortir de l'anesthésie féroce de nos cœurs ! Nous laisser attendrir, toucher. »

Je voulais te présenter mon corps

Julos Beaucarne

Je voulais te présenter mon corps
Mes mains de bourlingueur,
mes mains fidèles
Qui m'ont permis d'écrire, de caresser, de
tendre la main, d'être tendre

Je voulais te présenter mon ventre
Je voulais te présenter tous mes membres,
tous les membres de ma corporation
corporelle

Je voulais te présenter mon groupe
sanguin A qui m'accompagne fidèlement,
qui joue avec moi la partition de ma vie

Je voulais te présenter mon oreille droite
qui a vingt ans depuis quarante ans
Et mon oreille gauche qui a exactement le
même âge
Il n'y a pas de hasard

Je voulais te présenter la sculpture
mouvante que je suis
Toujours en train de me sculpter, de me
modeler, de me conduire plus loin

Je voulais que tu me voies marcher
Je voulais te présenter le miracle de la
plante de mes pieds
Le miracle de mes yeux capables de rire
et de faire des larmes

Je voulais te présenter la vie qui monte en
moi comme une sève
Je voulais te présenter mes lèvres qui ont
délivré tant de baisers
Je voulais te présenter ma bouche

Je voulais te présenter ma langue qui me
permet de te présenter mon corps
De le détailler encore et encore
Oui, je voulais te présenter ma langue, ma
fidèle petite parleuse
Qui, à force de remuer, exprime du mieux
qu'elle peut ce que veut dire mon esprit
Oui, c'est cela, je voulais te présenter mon
esprit

Et en fin finale, je voulais t'offrir une des
créations les plus subtiles de mon corps
Comme qui dirait, la fleur de moi-même,
l'or
Je voulais t'offrir... un sourire

L'homme est son corps.

D'après « Un sens au voyage »

Cette évidence est encore plus frappante
quand on se tourne vers les autres.
Ma grand-mère est décédée. Chaque fois
qu'on me parle d'elle à la maison, je me la
rappelle un peu vieillissante, un peu
fatiguée, mais toujours souriante. C'est
impossible de penser à elle sans visage, tel
geste particulier, telle tenue vestimentaire
familiaire : c'est son apparence, son corps
qui me revient, que j'ai retenu, qui me rend
possible sa présence même dans
l'absence.

Il n'y a pas de vie humaine imaginable sans
un corps.

L'homme ne connaît d'existence que
corporelle.

Mon corps est le témoin de ma vie.

Mon corps,

c'est ma présence au monde.

Mon corps,

c'est ma manière d'être au monde.

Mon corps, c'est moi !!

Un conte - Tolstoï

Paraboles pour Aujourd'hui – Droguet
Ardant.

Un jeune homme se plaignait un jour de
Dieu en ces termes :

- Le bon Dieu envoie aux autres les
richesses, mais à moi il ne m'a rien
donné ! Comment débiter dans la
vie avec rien ?

Un vieillard qui entendit sa plainte lui dit :

- Es-tu si pauvre que tu le crois ? Dieu
ne t'a-t-il pas donné jeunesse et
santé ?
- Je ne dis pas non, et je puis être fier
de ma force et de ma jeunesse !

Le vieillard lui prenant alors la main droite,
lui dit :

- Voudrais-tu te la laisser couper
pour mille roubles ?
- Certes pas !
- Et la gauche ?
- Pas davantage.
- Et accepterais-tu pour dix mille
roubles à devenir aveugle ?
- Que Dieu m'en préserve ! Je ne
donnerais pas l'un de mes yeux
pour une fortune !
- De quoi te plains-tu alors ? dit le
vieillard. Ne vois-tu pas que Dieu
t'a donné une immense fortune ?
Va, et sois-en reconnaissant.

Texte sur le corps - Guy Gilbert

T'as le gras du bas du dos qui fait éclater tes
jeans.

T'as les jambes trop courtes ou trop
longues. Ta poitrine est rachitique.

T'as des boutons évidemment.

Tous les six mois tes godasses laissent
échapper tes orteils qui n'en finissent plus
de percer tes Nike.

Je ne parle pas de ta voix. Tu sais plus si t'es
un mec ou une gonzesse. T'as beau jouer
sur les basses, tes cordes vocales te
sabotent le moral.

Tu changes, doucement, ou très vite. Mais
tu changes. Tu deviens un petit homme ou
une petite femme.

Bonjour l'angoisse pour tes vieux. Tu sais plus
qui tu es. Et tes parents t'offrent le champ
de bataille idéal pour t'affirmer dans ce
passage passionnant mais difficile.

T'es encore un môme avec tes réflexions
idiotes. T'es déjà un adulte avec, de temps
en temps, des réparties si lumineuses
qu'elles laissent sur le cul tes parents.
Rarement, ils accepteront que tu
grandisses. Ils aimaient tellement l'enfant
sans problème. Le petit adulte qui s'affirme
les fait paniquer.

Sois cool avec eux.

Ils sont passés par là. Manque de pot, ils
l'ont oublié.

Travaille ton corps.

Bouge-le. Fais du sport. Celui que tu aimes ou d'autres que tu aimes moins. Et n'arrête pas.

Les bourrelets de ton père et les cures d'amaigrissements de ta mère te diront assez que ne plus bouger son corps, c'est le handicaper le reste de sa vie.

T'as sans doute soixante ans de vie devant toi. Evidemment, tu juges qu'à quarante ans on est vieux. Et que, passé cinquante, on entre dans la catégorie des dinosaures. Normal.

Mais ton corps bien entretenu te donnera toute ta vie une joie inégalable...

Le corps de Christ - René Guitard

Les médecins déclarent que, vu la mort et le remplacement continu de nos cellules, nous avons un nouveau corps chaque sept ans ! Si c'est le cas, au sujet de mes trois premiers corps, le nouveau était toujours meilleur que le précédent. Cependant, depuis mes 21 ans, j'ai eu quatre corps dont le nouveau est toujours pire que le précédent ! J'imagine les trois prochains !

Mais, malgré les limitations de notre corps terrestre, nous pouvons imaginer notre corps céleste, sans défaut, ce qui nous permet de mieux concevoir ce qu'est l'Église.

L'image favorite de l'apôtre Paul pour l'Église est le Corps. Cette image révèle le fait que les chrétiens sur la terre sont les mains, les pieds et la bouche de Christ, nous devons ainsi œuvrer, voyager et parler comme Christ le ferait s'il était à notre place. Jésus est la tête du corps et chacun de ses disciples forme une partie de son Corps spirituel sur la terre. Nous avons différentes fonctions, différentes compétences et différents appels dans différents lieux.

"Car, comme nous avons plusieurs membres dans un seul corps, et que tous les membres n'ont pas la même fonction, ainsi, nous qui sommes plusieurs, nous formons un seul corps en Christ, et nous sommes tous membres les uns des autres." (Rom 12 :4-5).

On ne devient pas le corps juste en décidant de vivre en harmonie ou de joindre une église locale. Mais si nous appartenons à Christ, nous sommes membres les uns des autres et nous faisons automatiquement partie du Corps de

Christ. Ce n'est donc pas une question de choix, mais d'appartenance à Christ !

La compréhension de cette vérité devrait nous amener à plus de tolérance à l'égard des membres différents de nous et nous conduire à réaliser le besoin de ceux qui ont des aptitudes qui nous font défaut. Comme un corps ne pourrait fonctionner si tous les membres étaient identiques, ainsi le Corps de Christ ne pourrait fonctionner si nous étions tous semblables. Ainsi que chacun des membres cherche et trouve sa place pour servir dans le Corps de Christ.

« Je ne perçois pas un corps lequel contiendrait une âme ; je perçois immédiatement une âme vivante, avec toute la richesse de son intelligibilité que je déchiffre dans le sensible qui m'est donné. Cette âme est pour moi visible et sensible parce qu'elle a assimilé des éléments dont elle s'est nourrie, qu'elle a intégrés et qui font qu'elle est chair. L'essence de cette chair qui est l'homme, c'est l'âme. Si on enlève l'âme il ne reste pas un corps. Il ne reste rien sinon de la poussière du monde. Aussi l'hébreu emploie-t-il indifféremment pour désigner l'homme vivant les termes « âme » ou « chair », qui visent une seule et même réalité, l'homme vivant dans le monde. »

Claude Tresmontant, *Essai sur la pensée hébraïque*, Paris, éd. Cerf, 1953, p.95-96

« La chair n'est rien d'autre que la possibilité la plus intérieure de notre Soi, celui-ci est un soi unitaire. L'homme ignore le dualisme. Le Soi pense là où il agit, là où il désire, là où il souffre, là où il est un Soi : dans sa chair. »

Michel Henry, *Incarnation. Une philosophie de la chair*, Paris, éd. Seuil, 2000, p.178

« Rien n'est plus mystérieux sans doute aux yeux de l'homme que l'épaisseur de son propre corps. Et chaque société s'est efforcée avec son style propre de donner une réponse particulière à cette énigme première où l'homme s'enracine. Le corps semble aller de soi. Mais l'évidence est souvent le plus court chemin du mystère. (...) Les représentations du corps et les savoirs qui l'atteignent sont tributaires d'un état social, d'une vision du monde

et d'une définition de la personne. Le corps est une construction symbolique, non une réalité en soi. »

David Le Breton, *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, PUF, 1990, p.13

« Aimer l'homme, c'est aimer la fatigue humaine, laquelle est le sillage que laissent derrière eux toute œuvre et tout don. L'invisible du don a une face visible, il s'écrit sur nos corps sous forme de fatigue et de vieillissement (...) »

Jean-Louis Chrétien, *De la fatigue*, Paris, éd. Minuit, p.162

« La corporéité trouve son fondement non en elle-même mais dans la spiritualité qui l'enveloppe. »

Aimé Forest, *L'avènement de l'âme*, Paris Beauchesne, 1973, p.107

« L'acte corporel permet à l'intention spirituelle de prendre corps, de s'exprimer, par un geste, un sourire, une parole, et tout mode de communication. Il est cause : l'acte spirituel n'est vraiment achevé que dans et par l'acte corporel. Tant qu'une intention ne s'est pas traduite dans l'ordre du corporel, elle reste dans le domaine du virtuel. Elle n'est pas vraiment réelle, elle n'est que velléité, sans prise sur le monde et sur nous. Le corps est médiation de l'esprit à l'esprit. Nos actes corporels nous changent : ils ont une efficacité. Il existe une dialectique de l'extérieur et de l'intérieur : ce qui ne se passe jamais à l'extérieur risque fort d'être une intention dont l'enfer est pavé, c'est-à-dire rien du tout ; Au contraire, l'acte d'échange, de communication une fois posé, l'acte amoureux retourne en moi comme nourriture de mon être, il me façonne. »

Bernard Sesboué, *L'homme, merveille de Dieu*, Paris, éd. Salvator, 2015, p.95

« La transfiguration est une expérience courante pour ceux qui savent voir. (...) C'est que la chair dont nous sommes faits parle ; la chair témoigne que la vie qu'elle a accueillie se trouve bien en elle, mais que cette vie ne vient pas d'elle. La vie vient de plus loin que nous : ce qu'il y a de beau dans certains corps flétris, flageolants, c'est cette évidence de la vie alors que les apparences disent l'usure, la dégradation. La chair incapable de produire la vie est

pourtant habitée par la vie, révélée par la vie. »

Ph. Lefèbre, cité dans : Dominique Jacquemin, *Quand l'autre souffre. Ethique et spiritualité*, Bruxelles, éd. Lessius, 2010, p.178

« Ceci est mon corps livré, ceci est mon sang répandu. » L'extrême simplicité de ces paroles, et du geste qui les accompagne, est à l'image de l'incompréhensible simplicité de Dieu. Ce qu'il avait d'abord déployé, dans l'annonce de la Bonne Nouvelle, en épousant les multiples aspects de la complexité humaine, Jésus l'enclôt à la Cène, sans en rien exclure, dans un rite qui est à la limite de l'insignifiance. Car une forme d'insignifiance peut seule signifier le fond abyssal de l'humilité de la Gloire. Tout ce qui serait de l'ordre de l'explication ou du sentiment, loin de dévoiler Dieu, l'occulterait. Jésus, à l'heure de sa vie la plus ardemment désirée, s'en abstient avec rigueur. « Corps livré ... sang de l'alliance répandu pour tous ... prenez ... mangez ... buvez » : rien d'autre. »

François Varillon, *L'humilité de Dieu*, Paris, éd. Centurion, 1974, p.156

« Il faut croire à la chair qui a vêtu le Christ, à cette chair sauvage, au sang qui l'ont reçu, à la chair que l'esprit bouleverse et féconde. »

Jean-Claude Renard, « Cantique de la chair », cité dans : André Alter, Jean-Claude Renard. *Le sacre du silence*, éd. Champ Vallon, 1990, p.31

« Car le surnaturel est lui-même charnel
Et l'arbre de la grâce est raciné profond
Et plonge dans le sol et cherche jusqu'au fond
Et l'arbre de la race est lui-même éternel.
Et l'éternité même est dans le temporel
Et l'arbre de la grâce est raciné profond
Et plonge dans le sol et touche jusqu'au fond
Et le temps est lui-même un temps intemporel.
Et l'arbre de la grâce et l'arbre de nature
Ont lié leurs deux troncs si solennels,
Ils ont confondu leurs destins fraternels
Que c'est la même essence et la même stature. »

Charles Péguy, *Eve*, éd. Gallimard

(Pléiade), 1967, p.1041

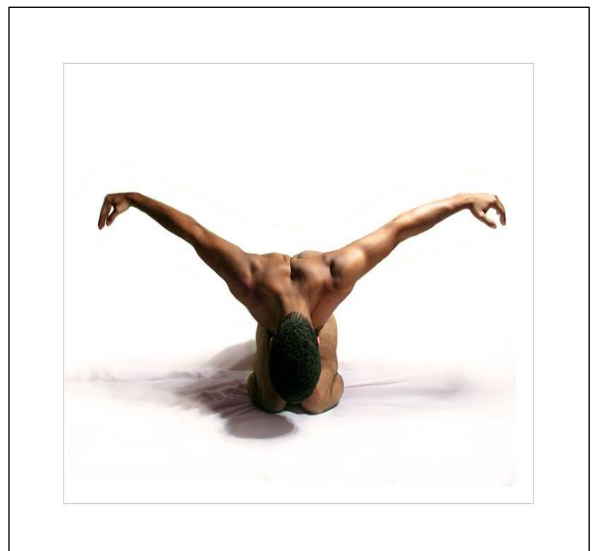
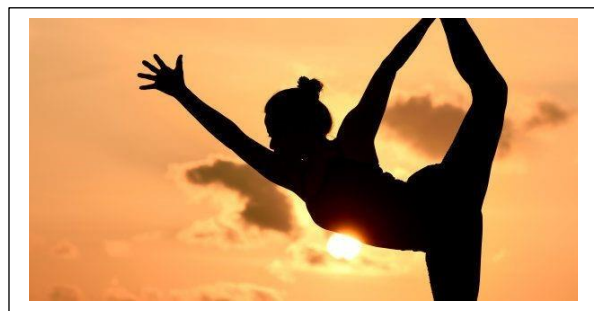
« Ossements desséchés, écoutez la parole du Seigneur. Ainsi déclare le Seigneur Yahvé à ces ossements : Voici que j'introduis en vous un souffle et vous vivrez ! Je placerai sur vous des tendons, je ferai croître sur vous de la chair, je tendrai sur vous de la peau, je ferai don d'un souffle et vous vivrez et vous saurez que c'est moi le Seigneur ! »

Ezechiel 37, 4-6

« Demeurer le moins possible assis : ne prêter foi à aucune pensée qui n'ait été composée au grand air, dans le libre mouvement du corps – à aucune idée où les muscles n'aient été aussi de la fête. Etre « cul-de-plomb », je le répète, c'est le vrai péché contre l'esprit. »

Nietzsche, « Ecce Homo », cité dans : Frédéric Gros, Marcher. Une philosophie, éd. CarnetsNord, 2009,

➤ PHOTOS ...



➤ UNE CHANSON

Le langage du corps

Grand corps malade

<https://www.dailymotion.com/video/x6f744r>

Le corps humain est un royaume
où chaque organe veut être le roi
Il y a la tête, le cœur, les couilles,
ça, vous l'savez déjà
Mais les autres parties du corps
ont aussi leur mot à dire
Chacun veut prendre le pouvoir,
et le pire est à venir
Il y a, bien sûr, la bouche
qui a souvent une grande gueule
Elle pense être la plus farouche
mais s'met souvent l'doigt dans l'œil
Elle a la langue bien pendue
pour jouer les chefs du corps humain
Elle montre les dents, c'est connu,
mais n'a pas l'cœur sur la main
Seulement, la main n'a pas forcément
l'monopole du cœur
Elle aime bien serrer l'poing,
elle aime jouer les terreurs
Elle peut même faire un doigt,
elle ne fait rien à moitié
La main ne prend pas d'gant
et nous prend vite à contre-pied
Le pied n'a pas d'poil dans la main
mais manque d'ambition
Au pied levé, j'dirais, comme ça,
que le pied n'a pas l'bras long
Les bras, eux, font des grands gestes
pour se donner l'beau rôle
Ils tirent un peu la couverture
mais gardent la tête sur les épaules

On peut être timide ou on peut parler fort
D't'façon, ce qui décide,
c'est le langage du corps
On peut avoir l'esprit vide
ou un cerveau comme un trésor
D't'façon, ce qui domine,
c'est le langage du corps (3 fois)

Quand la bouche en fait trop,
la main veut marquer l'coup
Pour pas prendre sa gifle,
la bouche prend ses jambes à son cou
La bouche n'a rien dans l'ventre,
elle préfère tourner l'dos
Et la main sait jouer des coudes,
la tête lui tire son chapeau
Mais l'œil n'est pas d'accord,
il lui fait les gros yeux
Ils sont pas plus gros qu'le ventre,

mais l'œil sait c'qu'il veut
 Car l'œil a la dent dure, le corps le sait,
 tout l'monde le voit
 À part, peut-être, la main
 qui pourrait bien s'en mordre les doigts
 Et, la jambe, dans tout ça, eh bien,
 elle s'en bat les reins
 Elle est droit dans sa botte
 et continue son chemin
 Personne ne lui arrive à la cheville
 quand il s'agit d'avancer
 Même avec son talon d'Achille,
 elle trouve chaussure à son pied
 Les pieds travaillent main dans la main
 et continuent leur course
 Jamais les doigts en éventail,
 ils s'tournent rarement les pouces
 Ça leur fait une belle jambe,
 toutes ces querelles sans hauteur
 Les pieds se foutent bien d'tout ça,
 loin des yeux, loin du cœur
 On peut être timide ou on peut parler fort
 D't'façon, ce qui décide,
 c'est le langage du corps
 On peut avoir l'esprit vide
 ou un cerveau comme un trésor
 D't'façon, ce qui domine,
 c'est le langage du corps (3 fois)

Pour raconter l'corps humain,
 rien n'est jamais évident
 J'me suis creusé la tête
 et même un peu cassé les dents
 Alors ne faites pas la fine bouche,
 j'espère que vous serez d'accord
 Que c'texte est tiré par les cheveux mais
 que, p'tit à p'tit, il prend corps
 J'n'ai pas eu froid aux yeux,
 mais je reste un peu inquiet
 Je croise les doigts pour qu'au final
 je retombe sur mes pieds
 Ne soyez pas mauvaise langue
 même si vous avez deviné
 Que, pour écrire ce poème,
 j'me suis tiré les vers du nez

On peut être timide ou on peut parler fort
 D't'façon, ce qui décide,
 c'est le langage du corps
 On peut avoir l'esprit vide
 ou un cerveau comme un trésor
 D't'façon, ce qui domine,
 c'est le langage du corps (3 fois)

Outils pour les maternelles

Un monde d'enfants

Tu es une merveille. Chaque seconde que nous vivons est une parcelle nouvelle et unique de l'univers, un moment qui ne sera jamais plus...

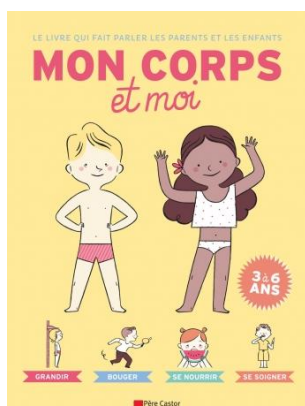
Et qu'enseignons-nous à nos enfants ? Nous leur apprenons que deux et deux font quatre, et que Paris est la capitale de la France. Mais quand leur apprendrons-nous aussi ce qu'ils sont eux ? Nous devrions leur dire : tu sais ce que tu es ? Tu es une merveille. Tu es unique. Tout au long des siècles qui nous ont précédés, il n'y a jamais eu un enfant comme toi. Tes jambes, tes bras, tes petits doigts, la façon dont tu bouges. Tu seras peut-être un nouveau Shakespeare, un nouveau Michel-Ange, un nouveau Beethoven. Tu peux tout faire. Oui tu es une merveille. Et quand tu grandiras, pourras-tu faire du mal à un autre qui est, tout comme toi, une merveille ? Tu dois œuvrer - nous devons tous œuvrer - pour que ce monde soit digne de ses enfants.

Pablo Casals

Le corps des enfants est appelé à grandir. Il va se développer. L'enfant prend conscience de son corps d'abord en le touchant, en le mettant à sa bouche (penser aux pouces que les enfants sucent, ou pieds qu'ils mettent dans leur bouche). Ensuite, il va utiliser son regard et ainsi prendre conscience des corps de ceux qui les entourent. Il va découvrir des corps différents : homme-femme, jeune-vieux. Avec cela parfois des questions qui nous mettent dans l'embarras sur la sexualité, la vieillesse. C'est ainsi que les enfants s'approprient leur corps. Durant toutes ces phases, les paroles et les gestes que nous faisons influencent leur vision.

➤ COIN LECTURE

Mon corps et moi



Comment on respire ? Est-ce qu'on pourrait vivre dans l'eau ? Pourquoi je ne peux pas tout faire. A l'âge des premières questions, la **découverte du corps** humain est une étape essentielle : c'est à travers lui que les enfants apprennent à se connaître, à connaître les autres et à comprendre le monde qui les entoure. En neuf grands chapitres, l'ouvrage aborde les principales notions de l'anatomie à hauteur des petits, grâce à des informations simples et des schémas faciles à décrypter. Mais il leur propose surtout de s'exprimer sur des sujets plus quotidiens, pour les aider à s'épanouir et construire leur identité.

L'encyclopédie des petits : le corps

Jugla Cécile – Ed. Larousse

De 3 à 6 ans

Fidèle à la maquette de cette collection comprenant une diversité d'approches adaptées aux plus petits pour « apprendre autrement » (BD, images détournées et légendées, cases plus encyclopédiques, encadrés jeux, ou le sais-tu) ce titre présente en 6 grandes parties tout ce qu'il faut savoir sur son corps : un même corps pour tous ; peau, squelette, muscles... ; naître grandir vieillir ; les 5 sens ; les petits bobos ; comment rester en bonne forme Santé ...

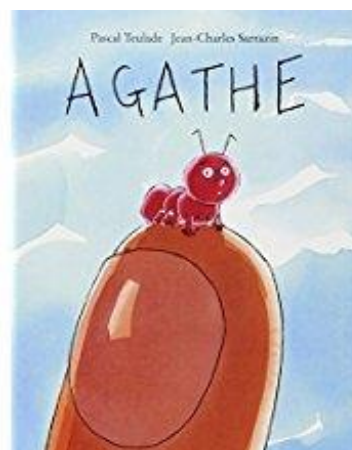


Agathe

Pascal Teulade et Jean - Charles Sarrazin
Editions L'école des loisirs ; collection Lutin Poche)

educalire.fr/fiches_pedagogiques/Agathe/Agathe.pdf

educalire.fr/fiches_pedagogiques/Agathe/tap_agathe.pdf



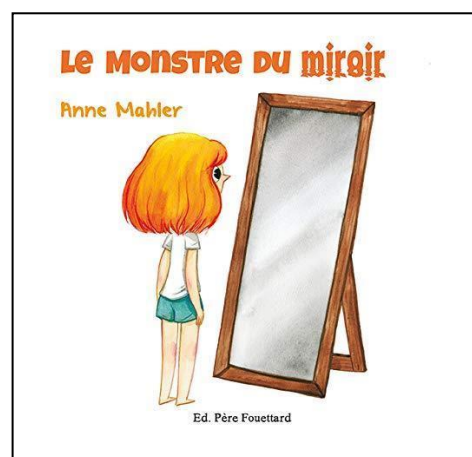
Comme chaque dimanche, la famille Fourmi fait une promenade sur la plage. Et Agathe, comme toutes les petites fourmis, court loin devant. Elle rencontre une drôle de montagne mouvante, au sommet de laquelle pousse un arbre rose et chaud... Ah, Agathe ! Dans quelle ascension périlleuse t'es-tu lancée ?

Pour les petits, ce livre permet de découvrir son schéma corporel au travers d'une petite histoire de fourmi perdue qui grimpe, une drôle de montagne qui n'est autre qu'un enfant.

Le monstre du miroir

Anne Mahler – Ed. Père Fouettard

Dès 4 ans



Dans le miroir, Louise ne se trouve que des défauts, un vrai monstre ! Pourtant, son petit frère la voit comme un héros, et papa dit qu'elle est un vrai clown. Elle est le meilleur coussin du monde pour son chat Chausson, et une grande aventurière pour son amie Anaïs. Oui, Louise est tout cela, et bien plus encore !

Un ouvrage qui aborde la construction de l'estime de soi chez les plus jeunes.

Jeu de l'oie des 5 sens

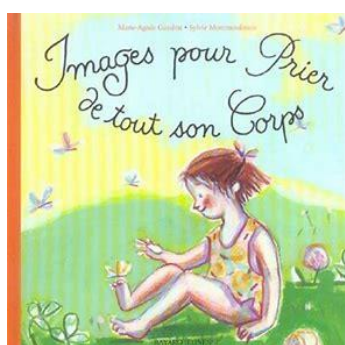


Jouet en bois

L'enfant sera acteur de ses mouvements sur le plateau puisqu'il devra chanter une chanson, faire sa plus belle grimace ...etc. De grandes parties de rigolade en perspective entre petits et grands, Des souvenirs inoubliables à créer en famille, en classe ou entre copains.

Images pour prier de tout son corps

Marie-Agnès Gaudrat Sylvie Montmoulineix



Prier de tout son corps, c'est prier comme prient les " petits " : prier les bras en l'air quand ils veulent dire merci. Prier debout ou en marchant ce Dieu qui va de l'avant. Prier en jouant ou en dessinant ce Dieu qui crée à longueur de temps...

Ce petit livre guide les premiers pas des enfants dans la prière et accompagne leurs premiers mots à Dieu.

COIN CINÉ

Liens Vidéos :

Le yoga du papillon

Prendre conscience de son corps pour se concentrer

<https://apprendreaeduquer.fr/yoga-enfant-corps-se-concentrer/>

Une vidéo proposée par Calme et attentif comme une grenouille pour aider les enfants à **prendre conscience de leur corps**. A travers ce petit exercice de yoga, les enfants apprendront à se concentrer et à se connecter à leurs corps, leurs sensations, leurs émotions.

Avec la voix de Sara Giraudeau et des illustrations de Marc Boutavant. Vidéo réalisée par Léa Hybre.

Tranquille comme une grenouille

<https://www.comitys.com/tranquille-comme-une-grenouille/>

« La grenouille est un drôle d'animal.

Elle peut sauter très loin, mais elle peut aussi rester immobile.

Elle remarque tout ce qui se passe, mais ne réagit pas à chaque fois. Elle respire, tranquillement. Elle ne se laisse pas entraîner par les idées qui lui passent par la tête. Elle est calme. Tout à fait calme. Son ventre se gonfle et se dégonfle, il va et il vient.

L'enfant peut faire exactement la même chose : il peut être à la fois calme et vigilant. Il lui suffit de faire attention, attention à sa respiration. »

Pourquoi faire de la méditation avec les enfants ? Ce type d'exercice permet aux enfants d'apprendre à écouter les signaux de leur corps (distinguer et nommer les sentiments de détente, d'inconfort, de stress, de fatigue...), d'apprendre à relier ces signaux corporels à un ressenti émotionnel (joie, enthousiasme, tristesse, déception, peur, inquiétude, frustration, colère, ...), d'aller chercher ce dont ils ont besoin, ou de le demander ; de vivre en communauté une aventure qui nourrit le sentiment d'appartenance.

Calme et attentif comme une grenouille : la méditation pour les enfants avec leurs parents » par Eline Snel et Marc Boutavant (illustrations).

➤ COMPTINNES

Hop ! Me voilà !

Dans ce carton,
Je peux cacher tout au fond,
Mon corps tout rond.

Si vous voulez me voir,
Frappez trois fois
Une, deux, trois !
Hop ! me voilà !
Cocou ... C'est moi !



Voici ma tête,
Voici mon cou et mes bras.
Et tout au bout mes doigts.

Si vous voulez que je sorte,
Frappez trois fois
Une, deux, trois !
Hop ! me voilà !
Cocou ... C'est moi !

Voici mon ventre
Voici mes jambes et mes genoux
Et tout au bout mes pieds
Hop ! Me voilà !

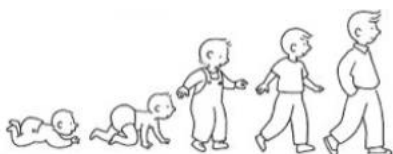
Je grandis

Je vois avec mes yeux
J'entends par mes oreilles
Je goûte avec ma bouche
Et je sens par le nez

Je touche avec mes mains
Je marche avec mes pieds
Je pense avec ma tête
Et j'aime avec mon cœur

Je suis très bien bâti
Et si je suis petit
ça n'a pas d'importance
Je grandis sans faire de bruit

Voilà, l'enfant devient un homme
Il grandit, grandit, grandit
Il grandit sans faire de bruit
Voilà, l'enfant devient un homme
Il grandit, grandit, grandit
C'est pas fini !!



Mes 5 sens

Les roses de ma maison,
Ces roses sentent si bon !
Je le sais, mais grâce à quoi ?
C'est grâce à mon **odorat**.



Quand je regarde Maëlle,
Je la trouve belle, belle !
Et ça, je le sais, vois-tu
Je le sais grâce à ma **vue**.



Quand ma sœur joue du piano,
Tu entends comme c'est beau ?
Qui te dit que c'est joli ?
Tu le sais grâce à ton **ouïe**.



Quand je caresse Minou,
Que c'est doux, comme c'est doux !
C'est doux... Comment je le sais ?
Je le sais grâce au **toucher**.



Quand je mange un gros bonbon,
Mmm c'est bon, comme c'est bon !
Je le sais, le savez-vous ?
Je le sais grâce à mon **gout**.



Delphine Guichard



Une balade pour éveiller ses sens

« 1001 idées pour vivre en chrétien toute l'année » - Anne Gravier – Bayard Jeunesse

Faire une balade en forêt, la découvrir à l'aide de son nez, y entendre des sons à n'en pas croire ses oreilles, y voir ce qu'on n'y avait encore jamais vu, cueillir des trésors et savourer quelques délices, faire une promenade pour découvrir son corps et la nature avec ses sens.

Pour la vue, chacun prend une ficelle et une loupe. Avec la ficelle, on délimite un carré à explorer et chaque enfant fait part aux autres de ses découvertes (petites bêtes, feuilles, fleurs, ...)

Pour l'ouïe, on s'arrête un moment pour s'asseoir et faire une minute de silence. Chacun est invité à écouter attentivement tous les bruits qu'il entend (sifflements des oiseaux, vent dans les feuilles, ...). Une fois la minute passée, chacun est invité à partager avec le groupe, ce qu'il a entendu.

Pour l'odorat, chacun cherche une plante, une feuille, une fleur odorante, ... dans le bois et cache sa trouvaille dans un sac. Tous se bandent les yeux sauf un et chacun essaie à tour de rôle de découvrir ce qui se cache dans le sac, juste en sentant l'odeur.

Pour le toucher, chacun fait une collecte de matières différentes au toucher (feuille, plume, caillou, écorce, graine, ...). Par la suite, chacun montre ses trésors en essayant de les décrire par un mot : doux, piquant, rugueux, dur, fin, épais, ...

Pour le goût, choisir un parcours sur lequel il y a des choses à goûter (mûres, framboises, sureau, menthe, ...). Choisir de ne goûter qu'une seule fois chaque chose, très lentement, juste pour apprendre à savourer.



➤ DANS LA BIBLE

Merci pour mon corps !

Eveil à la vie – Eveil à la foi

Groupe oecuménique – Canton du Vaud

<https://enfance.eerv.ch/category/merci-pour-mon-corps/>

Le corps est très présent dans la Bible. Dans notre tradition, l'être humain est un corps et un souffle :

« Le Seigneur Dieu prend de la poussière du sol et il forme un être humain. Puis il souffle dans son nez le souffle de vie, et cet homme devient un être vivant »

Genèse 2, 7

Il n'y a pas séparation, ni même de hiérarchie. D'ailleurs, dans le Psaume 139, une prière de remerciement est faite à Dieu pour la beauté de notre corps :

« C'est toi qui as créé ma conscience, c'est toi qui m'as tissé dans le ventre de ma mère. Seigneur, je te dis merci parce que tu m'as créé. Oui, mon corps est étonnant et très beau. Ce que tu fais est magnifique, je le reconnais. » **Psaume 139 versets 13-14**

Plus tard, Paul dira :

« Vous êtes le temple de Dieu, et l'Esprit de Dieu habite en vous. Vous ne savez donc pas cela ? Si quelqu'un détruit le temple de Dieu, celui-là, Dieu le détruira. Oui, le temple de Dieu est saint, et ce temple, c'est vous. » **(1 Corinthiens 3, 16-17)**

Paul parle de notre vie en entier, corps et souffle. Dans cette même lettre, il va comparer l'Eglise et le corps. Lorsqu'il écrit :

« En effet, le corps n'a pas qu'une seule partie, il en a plusieurs. Le pied peut dire : « Moi, je ne suis pas une main, donc, je ne fais pas partie du corps. » Pourtant, il fait quand même partie du corps... Si dans le corps, il n'y avait que les yeux, comment pourrait-on entendre ? S'il n'y avait que les oreilles, comment pourrait-on sentir les odeurs ? Mais Dieu a placé chaque partie dans le corps, comme il l'a voulu. Si l'ensemble se compose d'une seule partie,

il n'y a pas de corps. Il y a donc plusieurs parties, mais un seul corps. L'œil ne peut pas dire à la main : « Je n'ai pas besoin de toi ! » Et la tête ne peut pas dire aux pieds : « Je n'ai pas besoin de vous ! » Au contraire, même les parties du corps qui semblent les plus faibles sont nécessaires. Et les parties que nous jugeons les moins respectables, nous les respectons davantage. Celles qu'on ne doit pas voir, nous nous en occupons avec plus de soin. »

1 Corinthiens 12, 14-23

Jésus en s'incarnant a pris corps et durant sa vie, il a toujours tenu compte des corps des autres. Il s'occupait de pardonner et de guérir, de libérer et de soigner. D'ailleurs Jésus dit :

« Oui, votre vie est plus importante que la nourriture, et votre corps est plus important que les vêtements. » **Luc 12, 23**

Dans la suite de ce chapitre, Jésus invitera à chercher le Royaume de Dieu et sa justice. Cette formule invite en même temps à éviter l'adulation du corps et à son dénigrement. Il s'agit **de respecter son corps en entier**.

Notre corps est cette entité qui est composée de différentes parties. En faisant cette comparaison, Paul attire notre attention sur la beauté et la complexité de notre corps. Notre corps est fait de différentes parties, visibles et invisibles. Chaque partie compte...

Pour conclure, disons que l'être humain n'a pas un corps, mais qu'il est un corps. En effet, il ne s'agit pas de considérer notre corps comme un instrument, mais de prendre soin de notre corps, car il est « nous ».

➤ DES ANIMATIONS

Ma silhouette

A partir de 2 ans

<https://kidsscool.wordpress.com/2020/05/15/le-corps-3/>

Pour apprendre à l'enfant à prendre conscience des différentes parties qui composent le corps humain, et le fait que le corps est une unité propre, la 1ère étape

consiste à tracer la silhouette de celui-ci.

L'idéal est de tracer la silhouette de plusieurs personnes afin de pouvoir comparer les tailles.

Une fois la silhouette tracée on interroge l'enfant « Qu'est-ce que c'est ? » ils ont souvent du mal à comprendre à 2 ans que c'est la représentation de leur corps, c'est pour cela qu'il est intéressant qu'ils puissent également observer l'adulte tracer la silhouette d'une autre personne.

Ensuite on leur demande de nommer les différentes parties du corps sur la silhouette « comment ça s'appelle ça ? » ou encore « montre- moi le pied, la main, le cou etc.. ».



Le jeu de la malle

On remplit une belle grande malle de vêtements s'adaptant aux différentes parties du corps (moufles, gants ou bagues pour les mains ; chaussettes et chaussures pour les pieds ; bonnets, chapeaux etc. pour la tête ; écharpes, châles pour les épaules et ceintures pour le ventre).

On demande ensuite aux enfants d'aller découvrir ce qu'il y a dans la malle. Puis chacun revient avec un élément et dit à quoi il sert et à quelle partie du corps (la nommer) elle est utile.

On peut mettre aussi d'autres éléments, des intrus, qui ne servent pas à

l'habillement pour éveiller la curiosité des enfants et les faire chercher.

On expliquera aux enfants à quel point tout notre corps est précieux et qu'on en prend soin, qu'on le protège contre le froid, le vent, la dureté du sol ...qu'il faut bien le nourrir, le soigner, ...

Jeu de la boîte magique

Objectif :

Développer chez l'enfant une meilleure perception de lui-même.

Matériel : Boîte de carton, miroir.

Déroulement :

- Placer un miroir au fond d'une boîte de carton avant l'arrivée des enfants.
- Demander aux enfants de s'asseoir en cercle.
- Demander aux enfants de réfléchir durant quelques minutes à une personne qui à leur avis, est « formidable » pour eux : soit à la maison, soit à l'école, ...
- Laisser les enfants répondre à la question durant quelques minutes à l'aide d'exemples.
- Proposer aux enfants la « boîte magique » et faire le commentaire suivant : « J'ai aujourd'hui une boîte magique qui va vous permettre de découvrir une personne « formidable » mais j'aimerais que vous ne disiez à personne ce que vous verrez dans la boîte avant que chacun n'ait pu découvrir son contenu.
- Demander ensuite aux enfants de raconter ce qu'ils ont vu dans la « boîte magique ».
- Faire exprimer aux enfants pourquoi chacun d'entre eux est une personne très formidable.
« Qu'est-ce qui fait que je suis formidable ? »

Pour terminer, on peut remettre à chaque enfant un signet avec sa photo qu'il pourra décorer et au dos duquel est inscrit le verset suivant :

« Seigneur, merci d'avoir fait de moi
une créature aussi merveilleuse. »
Psaumes 139, 14

➤ UNE PRIÈRE

Avec mon corps, je prie

Avec mes yeux, je regarde le monde, mes amis, les couleurs, la nature, la lumière. Seigneur merci.

Avec mes oreilles, j'écoute la musique, les oiseaux, les mots et les voix de ceux que j'aime. Seigneur merci.

Avec ma bouche, je mange, je parle, j'envoie des bisous à ceux que j'aime. Seigneur merci.

Avec mes pieds, je marche, je cours, je saute et je voyage. Seigneur merci.

Avec mes mains, je dessine, caresse mon chat et touche les arbres et les gens que j'aime. Seigneur merci.

Avec mes épaules, je bouge, je porte un baluchon, je m'appuie contre le mur. Seigneur merci.

Avec ma tête, je réfléchis, je rêve, je plonge dans l'eau. Seigneur merci.

Avec mon visage, je souris quand je suis heureux, je suis unique, c'est vraiment moi, et je suis précieux.
Seigneur me voici

Les enfants peuvent répéter « Seigneur merci » et chacun touche au fur et à mesure la partie du corps évoquée.

➤ DES CHANSONS

Un petit cœur pour aimer

Hugues Fantino/ADF-Musique

<https://www.youtube.com/watch?v=mnikTlHafmw>

Deux yeux, une bouche,
deux oreilles et un petit nez (bis)
la la la la lère, la la la la la la. (bis)

1. Deux yeux
pour voir les merveilles de Dieu (bis)
2. Une bouche
pour chanter les merveilles de Dieu (bis)
3. Deux oreilles
pour écouter la Parole de Dieu (bis)
4. Un petit nez
pour respirer le souffle de Dieu (bis)
5. Deux mains pour partager,
un petit cœur pour aimer.

Je te loue avec mes mains

Musique Philippe Corset.

CD « Mets-toi en route ! »

<https://www.youtube.com/watch?v=UjynbPpOcbc>

Je te loue avec mes mains,
je te loue avec mes pieds,
je te loue avec ma bouche,
je te loue avec mes yeux.
C'est Dieu qui m'a créé, créé pour le
louer. Et tout ce que je suis à chaque
instant le remercie. (Bis)

Mon corps est à moi

<https://www.youtube.com/watch?v=gnfH2TPYbxU>

Mon corps est à moi,
Mon corps est à moi,
Il est tout à moi,
C'est mon corps à moi !
Mon corps est à moi,
Mon corps est à moi,
Il est tout sympa,
C'est mon corps à moi !

Tout en haut
il y a mes cheveux qui poussent,
C'est mes cheveux à moi,
de mon corps à moi.
De chaque côté il y a mes oreilles,
Mes oreilles à moi,
de mon corps à moi.

Au milieu il y a un petit bout de nez,
C'est mon nez à moi,
de mon corps à moi.
Sous le nez il y a une bouche qui rigole,
C'est ma bouche à moi, de mon corps à
moi.

Les mains, les pieds – Henry Dès

<https://www.youtube.com/watch?v=4f1a mnBOc6A>

1.Elles font ainsi-si
Elles font font font
Les mains, les mains
Elles travaillent aussi
Elles font à fond
Les mains, les mains
Elles attrapent tout c'est salissant
Les mains, les mains
Les mains touchent à tous les mains

2.C'est toujours les pieds
Qui vont par deux
Les pieds, les pieds
Ils savent sauter
C'est courageux
Les pieds, les pieds
On les voit marcher pour aller là
Les pieds, les pieds
Sauf quand ils sont plats les pieds

3.Y'a ceux qui voient bien
Ceux qui voient tout
Les yeux, les yeux
Ils vont dans les coins
Au fond des trous
Les yeux, les yeux
Et quand ils s'achètent des lunettes
Les yeux, les yeux
C'est pour y voir encore mieux

4.Et puis y'a le nez
C'est un curieux
Le nez, le nez
Il va se fourrer
En plein milieu
Le nez, le nez
Quand ça sent mauvais,
Quand ça sent bon
C'est pour le nez
Sauf quand il est enrhumé

5.Quand on veut causer
Raconter c'est pour les oreilles
Les petits et les grands secrets
C'est pour les oreilles
Elles écoutent aux portes
Elles sont toujours en éveil
C'est pas poli les oreilles

6.Et puis y'a les dents
C'est pour manger
Les dents, les dents
Ça doit se brosser
Aussi souvent
Les dents, les dents
Moi j'en ai connu
qu'étaient fâchées
Les dents, les dents
Qui m'ont mordu méchamment
Toute une journée sans arrêter
La voix, la voix
Elle pourrait aussi chanter, chanter
La voix, la voix
Sauf quand elle n'a plus de voix.