

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

Ceci est mon cor-on...

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.

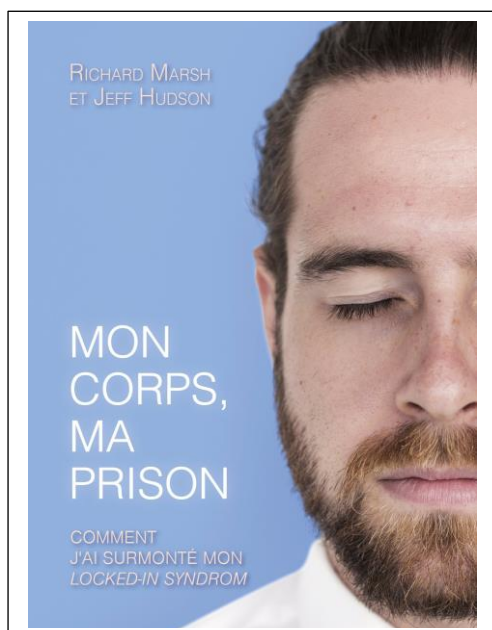
Non, Dieu n'envoie pas la maladie comme une punition. Dieu compatit à la

➤ BILLET SPIRITUEL

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

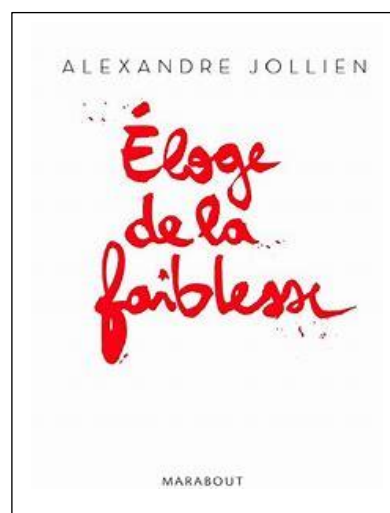


Un matin, Richard s'éveille avec la sensation que quelque chose ne va pas. Quelques minutes plus tard, il est victime d'un grave accident vasculaire qui le paralyse entièrement. Au point que les médecins le croient en état de mort cérébrale.

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.



Corps et adolescence

David Le Breton

<https://www.yapaka.be/livre/livre-corps-et-adolescence>

Les transformations corporelles s'imposent à l'adolescent.

Elles soulèvent la question du regard des autres sur le jeune homme ou la jeune fille qu'il devient, l'ouverture au désir et à la génitalité. Son corps échappe à son contrôle, de même le statut qu'il acquiert au sein du social. En jouant de son apparence, le jeune fait de sa peau un outil d'expérimentation de soi, d'exploration et de recherche identitaire.

Mais aussi, le corps se fait projection du mal-être de l'adolescent quand ses repères manquent et que s'affaiblit la solidité du monde des adultes. Les tentatives d'appropriation et de contrôle de l'image

de soi par la coiffure, les tatouages, les vêtements peuvent s'avérer signes de détresse dans les conduites à risque, les addictions, les troubles alimentaires qui disent une volonté d'échapper à une identité insupportable.



Marcher, une philosophie

Frédéric Gros

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 – David Le Breton

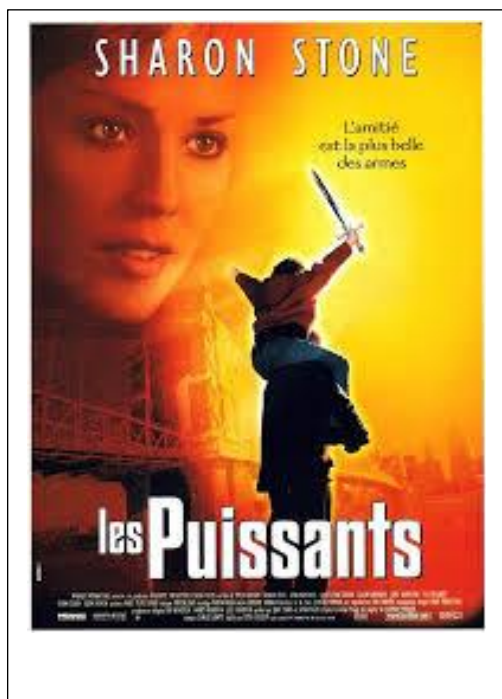
« Nos sociétés font du corps une entreprise à gérer au mieux. Sa valeur intrinsèque tient au travail exercé à son propos. Il faut mériter sa forme et la plier à sa volonté. Dans un monde où règne la désorientation du sens, nombre d'acteurs trouvent prise sur leur existence à travers une discipline du 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. Devenirait-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 dégénérante 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 Henson.

Liens vidéo :

Le corps qui danse ...

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

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

<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+

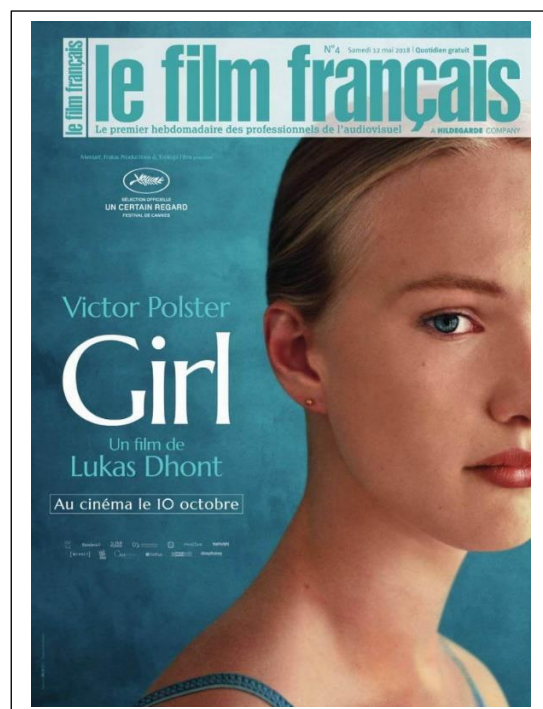
Nationalité : Belge

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'appivoiser, 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 firer 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 !

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. Lefèbvre, 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

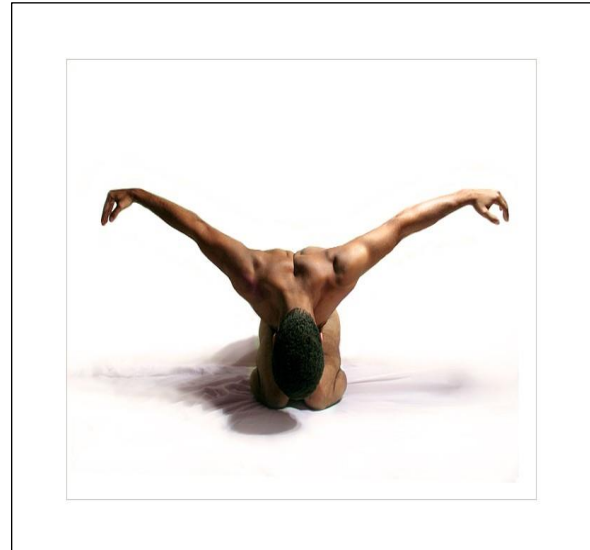
du Seigneur. Ainsi déclare le Seigneur Yahvé à ces ossements : Voici que j'introduis en vous un souffle et vous vivrez ! Je placerai sur vous des tendons, je ferai croître sur vous de la chair, je tendrai sur vous de la peau, je ferai don d'un souffle et vous vivrez et vous saurez que c'est moi le Seigneur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

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 ...**

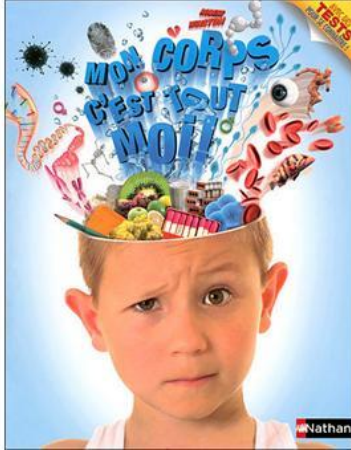


Outils pour les 10-12 ans

➤ COIN LECTURE :

Mon corps, c'est tout moi !

Robert Wintson – Ed. Nathan



Le corps et la personnalité : comment ça marche ?

Un livre de questions essentielles pour les explorer, de réponses claires pour les expliquer, de photos et schémas pour les éclairer.

4 grandes pistes de découverte :

En quoi suis-je fait ?

Pour connaître les ingrédients : cellules, os, muscles, nerfs...

Unique, moi, pourquoi ?

Pour comprendre le rôle des gènes et notre singularité.

Comment marche mon cerveau ?

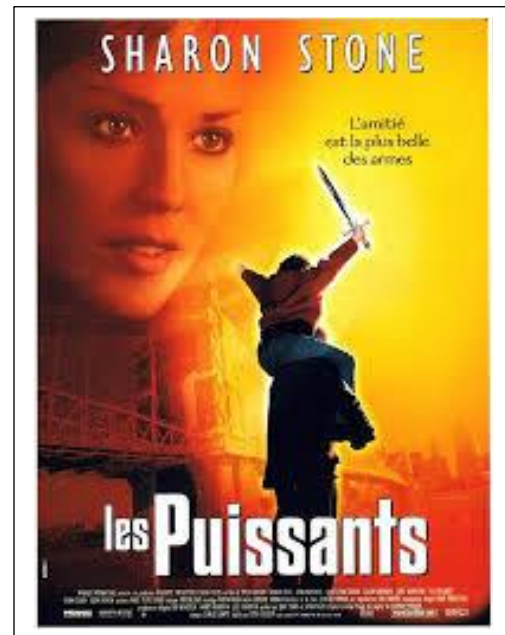
Pour démonter ce véritable ordinateur où siègent idées, émotions et mémoire.

Quelle personne suis-je ?

Pour mieux apprivoiser sa personnalité : introverti ou extraverti ? Lève-tôt ou couche-tard ? Peur de tout ou casse-cou ? Avec des pages de tests pour aller encore plus loin dans la connaissance de soi !

➤ 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 Culking, Helden Henson.

Un Spot publicitaire

<https://www.comitys.com/pub-dune-gymnaste-sur-la-confiance-en-soi/>

C'est l'histoire d'une petite fille, fascinée par la gymnastique rythmique, qui se lance dans ce sport malgré les embûches sur son chemin : les rondeurs de son corps, dont se moquent les autres fillettes ; sa maladresse de débutante ; la jalousie dont elle est victime.

Soutenue par sa grand-mère, persévérante dans l'effort, elle bâtit peu à peu la confiance en soi dont elle aura besoin pour le grand jour de la compétition...

Tu es parfait

<https://www.comitys.com/tu-es-parfait/>

Ce mini-documentaire d'Emanuel Saint-Pierre, Cindy Turmel et Alexandre Gauthier dure 4 minutes. Il a été primé par le public dans le cadre d'un concours organisé par le Secrétariat à la Condition Féminine.

Il met en scène toute une séquence pédagogique pour travailler avec les enfants, ou les adolescents sur le rêve d'un corps parfait.

D'abord, les jeunes sont invités à créer sur papier une représentation de leur corps : ils dessinent, découpent dans les magazines, collent.

Ils s'expriment ensuite oralement sur ce qu'ils ont représenté, sur l'image qu'ils ont de leur corps : «J'aime pas mon corps », dit une jeune fille portant un appareil dentaire. Leurs mots sont touchants de simplicité. Toutefois, il peut sembler troublant de les voir déjà si complexés.

Dans un 3ème temps, les jeunes affichent leurs représentations au mur, organisant ainsi une exposition pour les parents.

En l'absence des jeunes, les parents viennent à l'exposition « C'est quoi ton idéal de beauté », regardent, s'étonnent souvent, et enregistrent pour leurs enfants un commentaire vidéo sur leur corps. « J'espère que tu t'aimes comme tu es parce que vraiment tu es superbe ». « Je t'aime, je suis fière de toi. »

Avant-dernière séquence : les enfants reçoivent le message de leurs parents sur la beauté physique et intérieure, sur leur amour. On les voit émus, et comme eux on l'est avec eux.

Enfin, les jeunes assistent à une séance pour développer leur esprit critique sur les trucages et manipulations d'images dans les publicités, les magazines. Les jeunes comprennent que le corps de rêve est bien plus souvent une construction numérique qu'une réalité physique. Ils s'enthousiasment pour ces découvertes.

Messages véhiculés par le film

« Tu es unique, tu es beau comme tu es. »
« Sois toi-même. »
« Prends du recul sur les pressions médiatiques qui magnifient le corps parfait. »

Quelle est ma valeur ?

<https://www.comitys.com/estime-de-soi-quelle-est-ma-valeur/>

Texte de la vidéo

-Tu veux jouer à un petit jeu avec moi ? Tu pourras te faire de l'argent.

-C'est quoi ton jeu ?

-C'est bien simple. Je te mets deux pièces ici, faut que t'en choisisses une des deux, et que tu me dises pourquoi.

-OK, ben je vais prendre la pièce de 2.

-Pourquoi ?

-Parce qu'elle vaut plus.

-Tu peux la garder.

-Maintenant je te mets deux autres pièces ici. T'en choisis une des deux et tu me dis pourquoi.

-Je vais prendre le 10 cents parce qu'il vaut plus que le 5 cents.

-Mais pourquoi t'as pas pris le plus gros des deux ?

-Parce qu'il valait moins.

-Oui mais tantôt t'as pris le plus gros.

-C'est sûr, il valait plus...

-OK. Ce que tu me dis c'est que peu importe la grosseur, la grandeur, la minceur, l'important c'est la valeur.

-Ben oui.

Pour plus de clarté, et parce que la vidéo n'utilise pas des euros, vous pouvez refaire le jeu des pièces avec des euros. Vous pouvez soit amener de vraies pièces, si vous avez un tout petit groupe, soit animer ce jeu en projetant des photos des pièces sur vidéoprojecteur :

1. Choisir deux pièces de tailles différentes, l'une ayant plus de valeur financière que l'autre (ex: 2€ et 1€)
Dans la vidéo, la jeune fille aurait choisi la pièce qui a le plus de valeur (celle de 2€). Il se trouve que c'est aussi la plus grosse des deux pièces.
2. Choisir deux pièces de tailles différentes, la plus petite ayant plus de valeur financière que la plus grosse (ex: 0,50€ et 1€). Avec nos euros, je le reconnais, la différence entre la taille des deux pièces n'est pas flagrante...
Dans la vidéo, la jeune fille aurait choisi la pièce qui a le plus de valeur (celle de 1€). Il se trouve que c'est pourtant la plus petite des deux pièces.

3. Le père interroge les critères de choix de sa fille : pourquoi as-tu choisi la plus petite en deuxième, alors que tu as choisi la plus grosse en premier ?
4. La jeune fille en vient à la notion de VALEUR : ce qui compte, ce n'est pas la taille de la pièce, c'est ce qu'elle vaut.

Réflexion autour de la vidéo

-Que fait cette jeune fille au début de la vidéo ?

-A votre avis que se passe-t-il dans sa tête ? Que pense-t-elle ?

-Son père (probablement) la voit se peser. Que pense-t-il, lui ?

-Quel est le petit jeu qu'il propose à cette jeune fille ? Qui peut me l'expliquer ?

-Quel est le message final du papa ? *[La valeur d'une pièce n'est pas une question de taille. La valeur d'une personne n'est pas non plus une question de taille, de poids, de rondeurs...]*

-Ce message a-t-il été compris par la jeune fille ? Lui a-t-il fait du bien ? Pourquoi, à votre avis ?

-Et vous, que pensez-vous de ce message ? Etes-vous d'accord ? Donnez-moi des exemples.

-Qui sont les adultes qui peuvent porter ce message à des enfants : leurs parents ? des professeurs ? d'autres personnes de leur entourage ? Donnez-moi des exemples.

-A votre avis, qu'est-ce qui peut aider un enfant à s'aimer, à construire son estime de soi ?

-Et qu'est-ce qui peut aider un adolescent à s'aimer, à construire son estime de soi ?

-Qu'est-ce qui au contraire peut le faire douter de lui ?

-Du coup, ce serait quoi, l'estime de soi ? Qui peut essayer de m'en donner une définition ?

-Est-ce que c'est important dans la vie ? A quoi sert l'estime de soi ?

The present

<https://www.comitys.com/accepter-son-corps-the-present/>



Le court-métrage « The Present », du jeune cinéaste Jacob Frey, est un outil pédagogique plein de beauté pour animer un atelier sur l'acceptation de soi, sur les différences, le handicap visible ou invisible au regard des autres.

Alors qu'un jeune adolescent se passionne pour une partie de jeu vidéo, absorbé dans une guerre sans merci, sa mère lui apporte un cadeau (« The present »), qui n'est autre qu'un chiot. Son fils le découvre, le rejette, dégoûté... et finira, grâce à l'obstination du chiot, par changer de regard.

Pistes de réflexion au départ du film :

Comprendre

Que fait ce garçon, assis sur son canapé, quand sa mère arrive ?

Qu'est-ce que sa mère lui apporte ?

Comment réagit-il à ce cadeau, au début ? Pourquoi ?

Comment le petit chien finit-il par attirer son attention ?

Que fait le garçon à la fin du film ?

De quoi se rend-on compte, quand on le voit se lever ?

Penses-tu que ce cadeau était une bonne idée ?

Est-ce que le garçon aurait réagi de la même manière si le chien n'avait pas porté de handicap ?

Si tu remarques bien, au début du film, le garçon est dans le noir. Avec ce cadeau, sa mère ouvre ses persiennes. Qu'est-ce que cela signifie ?
(sa vie s'ouvre, la lumière y entre)

Au début du film, ce garçon s'amuse à l'intérieur. Grâce à ce cadeau, il sort... Qu'est-ce que cela signifie, symboliquement ?

(acceptation de soi, ouverture au monde, désir d'interagir)

Au début du film, le garçon, dans son jeu vidéo, mène une guerre virtuelle. Quelle est la guerre qu'il a à mener, dans sa vie ? En quoi ce petit chien lui permet-il de mener le combat qu'il a à mener ?

Questions pour travailler sur l'acceptation de soi

Certains d'entre nous portent des infirmités physiques, comme celle du garçon du court-métrage. Mais quelles sont, dans nos vies, les infirmités qui parfois nous empêchent de sortir, d'aller dans la lumière, de vivre avec les autres ?

Ce petit chien, dans nos vies, ce cadeau, cette boule de joie, de jeu, d'émotions, cette surprise qui nous donne envie de vivre... qu'est-ce que cela peut être, dans nos vies ?

La mère a été discrète. Elle ne s'est pas imposée. Qui sont les personnes, dans ma vie, qui même discrètement, m'ont offert des cadeaux, m'ont soutenu-e, m'ont écouté-e, m'ont encouragé-e, m'ont rendu service ?

Autre vidéo :

Fragiles et forts

<https://www.ndweb.org/2017/12/fragiles-et-forts/>

Un couple de danseur fragilisés par un handicap

➤ SE NOURRIR DE TEXTES

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 familière : 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...

Environ 206 os, 650 muscles, 100 milliards de neurones, dix mille milliards de bactéries qui nous aident à vivre ! Ce n'est pas un miracle ça ? Le corps humain est un trésor qui nous est confié. Chacun doit en prendre soin en répondant à ses besoins. C'est quotidien mais pas anodin, on touche là à quelque chose de sacré.

1001 idées pour vivre en chrétiens toute l'année

Le corps en effet (et seulement lui) est capable de rendre visible ce qui est invisible : le spirituel et le divin. Il a été créé pour transférer dans la réalité visible du monde, le mystère caché de toute éternité en Dieu et en être le signe visible. »

Jean-Paul II, audience du 20 février 1980

Nous avons chacun.e un visage, à aucun autre tout à fait semblable, une voix, des dents, des bras et des jambes, des empreintes digitales, et des organes sexuels uniques, forcément différents de ceux du/de la voisin.e. Même les jumeaux-elles issu.e.s d'un même œuf ne sont pas rigoureusement semblables. A chacun sa beauté. Osons la lumière. Notre corps est merveilleux. Que son apparence soit conforme aux normes ou non. Le plus important reste le plaisir et l'amour qu'il nous permet d'éprouver et de partager.

Isabelle Fillioza

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**

➤ DANS LA BIBLE

Merci pour mon corps !

Eveil à la vie – Eveil à la foi
Groupe œcuménique – 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 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. Ainsi durant cette année, nous parlerons de différentes parties du corps. Bien sûr, il y a en a de nombreuses et nous ne pouvons pas parler de tout. Nous avons cherché à prendre une partie du corps visible. En effet, pour les enfants de l'âge de l'éveil à la foi, il nous semblait important qu'ils prennent conscience d'abord de ce corps qu'ils peuvent voir.

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 ».

Pour Saint Paul, le corps est important.
Pour chacun de nous aussi, le corps est important...

Que puis-je faire avec mon corps ?

Me déplacer : marcher, courir, nager, grimper, ...
Voir, entendre, sentir, goûter, toucher.
Ressentir : savoir s'il fait froid ou chaud, si le temps est calme ou venteux, ...
Exprimer mon affection, ma tendresse, mon inquiétude, ma peur, ma joie, ma tristesse, ...
Jouer, partager avec d'autres, rencontrer, ...

Mon corps est important !

J'en prends donc soin et Je le respecte

Je le nourris comme il faut et sans excès (sucre, bonbons, ...)
Je le lave pour empêcher les infections...
Je dors suffisamment pour qu'il reprenne des forces.
Je le protège du froid, du soleil, de la pluie, ...
Je l'entretiens : Je fais du sport pour qu'il garde sa souplesse...

Il est pour Le Seigneur, nous dit saint Paul. Et Le seigneur est Amour !

Mon corps est fait pour aimer... Aimer, c'est regarder vers l'autre, le respecter, en prendre soin. Aimer, c'est vouloir le bonheur de l'autre... Aimer, c'est être patient, compréhensif, ...

Tandis que je grandis, mon Dieu,
je Te remercie de m'avoir offert
la possibilité d'être sur cette Terre.

Je te remercie
pour mon esprit et mon corps.

Je Te remercie pour ma vie.

Bénis mon corps et
emploie-le à Ton service.

Que je puisse m'élever avec force
aujourd'hui, et que mon corps et mon
âme irradient Ton amour.

Que ta lumière emplisse
chaque cellule de mon corps.

Que mon corps et mon esprit soient
illuminés pour Toi et pour le bien de
l'humanité.

Anonyme

Comme une symphonie

Jo Akepsimas

Devant toi, Seigneur, je reconnais le prodige, l'être étonnant que je suis !
C'est toi qui m'as tissé dans le ventre de ma mère. Pendant neuf mois, tu m'as brodé dans le secret.

Tu as composé mon corps comme une subtile symphonie, jour et nuit, concert non-stop pour toi !

Le plus puissant ordinateur n'égalera jamais l'ingéniosité de mon cerveau.

Tu m'as donné des yeux pour admirer la mer, le sourire d'un enfant,

Des oreilles pour la musique, pour les hommes et les femmes dans l'épreuve,

Une bouche pour la nourriture, pour dire du bien et te bénir, pour embrasser,

Pour chanter et consoler, pour me taire aussi !

Des mains pour donner, pour accueillir, des doigts pour caresser et dessiner,

Des pieds pour me tenir debout, pour courir, sentir la terre.

Chaque pas que je fais me rapproche de toi....

Viendras-tu m'accueillir ?

Et puis, pardon...pour toutes mes fausses notes !

➤ UNE ANIMATION

Eveiller ses sens en marchant

Marcher sollicite les sens.
Tous les sens et ce, à chaque instant.

La vue, en premier lieu. Il faut quand même regarder où mettre les pieds pour le pas qui vient et pour le suivant, tout en admirant le paysage et en cherchant la prochaine marque du balisage.

L'ouïe, elle, est constamment en éveil : vent dans les arbres, chants des oiseaux, voitures qui passent au loin ou qui s'approchent dans le dos et dont il faut se garer, aboiement d'un chien...

L'odorat tantôt se délecte du parfum d'un foin tout juste fauché ou de la résine des pins qui craquent sous le soleil et tantôt se révolte quand il faut traverser un carrefour à grande circulation ou contourner le cadavre d'un blaireau au bord de la route.

Le toucher ? Les vêtements sur la peau, la transpiration dans le dos, la pluie qui rafraîchit le visage, mais aussi le bâton de marche dans la main ou l'écorce de l'arbre sur laquelle on s'appuie un instant pour remonter ses chaussettes...

Quant au **goût**, outre le souvenir du repas précédent, camembert et saucisson comme il se doit, c'est aussi l'eau, toujours la même et toujours différente d'un ravitaillement à l'autre, cet arôme de chocolat qui envahit le palais à la pause, la fleur de trèfle un peu amère mordillée en chemin.

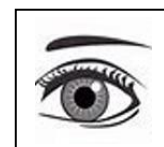
(Texte écrit par un pèlerin de Compostelle)

Pour l'animation :

Prévoir **5 temps d'arrêt** durant la marche
Emporter avec soi un carnet
et de quoi noter.
A chaque arrêt, prendre le temps de
mettre un sens en éveil.

1^{er} arrêt : Eveiller le sens de la vue

Voir
Regarder
Contempler



1^{ère} étape : J'expérimente

Je prends le temps de :

- regarder le paysage devant moi (du plus proche au plus lointain, du plus grand au plus petit, du plus sombre au plus lumineux...)

- regarder les contrastes de couleurs, les jeux de lumière et d'ombre ...

- contempler toute cette beauté et de m'en imprégner.

Je prends conscience de mes yeux

et de leur capacité à voir, à regarder ce qui m'entoure.

Puis, je ferme les yeux.

Par l'imagination, je fais resurgir l'image dans mon esprit.

Qu'est-ce qui jaillit en moi ?

Un détail, une forme, une couleur, une composition ?

Je note ce qui me vient à l'esprit.

2^{ème} étape : Je me questionne

Toute la journée mes yeux regardent :

- Comment est-ce que je regarde ?

Ai-je un regard admiratif, indifférent, désabusé, habitué, surpris, sachant à l'avance ce que je vais voir, plein de tendresse... ?

-J'ai regardé quelque chose :

Est-ce que je l'ai vraiment vu ?

Est-ce que j'ai vu à quoi m'appelle cette image ?

- Dans tel ou tel lieu, ai-je remarqué la présence d'autres personnes ? Les ai-je considérées ?

- La manière dont je regarde me permet-elle d'accueillir le paysage, ou la ou les personne(s) que je vois ?

3^{ème} étape : Si je veux, je peux prier

« Après lui avoir craché sur les yeux... il lui demandait : Vois-tu quelque chose ? »

Mc 8, 23b-25

« - Que veux-tu que je fasse pour toi ?

Seigneur que je vois ! » Mc 10, 46 – 52

Je remercie le Seigneur pour ce regard qui m'est donné. Je lui demande la grâce d'ouvrir mon regard, pour voir à sa façon, en profondeur, au-delà des apparences.

2^{ème} arrêt : Eveiller le sens du toucher

Toucher
Caresser
Palper



1^{ère} étape : j'expérimente

Je prends le temps de :

- ressentir le soleil, le frais, la chaleur du soleil sur ma peau, sur mon visage ;
- de caresser, toucher quelques éléments naturels (écorces, feuilles, plumes, cailloux, ...) pour sentir leur texture, leurs aspérités, leur douceur, leur forme, ...
- regarder mes mains en les mettant en mouvement dans toutes les directions.

Je prends conscience de mes mains

et de tout ce que je peux percevoir grâce à elles.

Puis je ferme les yeux.

Par l'imagination, je fais resurgir une sensation dans mon esprit.

Qu'est-ce qui jaillit en moi ?

Je note ce qui me vient à l'esprit.

2^{ème} étape : je me questionne

Toute la journée, mes mains touchent :

- Comment est-ce que je touche ? Avec délicatesse, attention, peur, confiance, désir de prendre, ... ?
- J'ai touché quelque chose : Est-ce que je l'ai vraiment senti ?
- Qu'est-ce que ce toucher a éveillé en moi ?

3^{ème} étape : Si je veux, je peux prier

« Si seulement je touche son manteau, je serai sauvée. » Mt 9, 20-21

« Tous ceux qui le touchaient étaient guéris. » Marc 6. 56

Je remercie Dieu pour mes mains et pour chaque cellule de ma peau qui me permettent aussi de sentir.

Je demande la grâce de percevoir ce à quoi le toucher m'introduit et de me laisser toucher par le Seigneur.

3^{ème} arrêt : Eveiller le sens de l'odorat

Humer
Sentir
Respirer



1^{ère} étape : j'expérimente

Je prends le temps de :

- rechercher quelques éléments naturels (feuilles, fleurs, champignons, humus, ...) et de les respirer à plein nez
- sentir la chaleur de l'air que j'inspire et la fraîcheur de celui que j'expire,
- repérer les odeurs que j'aime et celles que j'apprécie moins et des effets qu'elles ont sur moi ? (Accueil ou rejet, dégoût ?)

Je prends conscience de mes narines,

je les sens vibrer à chaque inspiration ou expiration.

Puis je ferme les yeux.

Par l'imagination, je fais resurgir un parfum, une odeur dans mon esprit.

Qu'est-ce qui jaillit en moi ?

Je note ce qui me vient à l'esprit.

2^{ème} étape : je me questionne

Toute la journée, j'ai la possibilité de respirer, sentir des odeurs :

- J'ai senti quelque chose, est-ce que je l'ai humé ?
- Est-ce que j'ai senti vers quoi m'appelle cette odeur ?
- Est-ce que cela me permet d'accueillir ce qui est bon, ce qui est beau, ce qui est généreux dans le monde ?
- Est-ce que cela me permet d'accueillir l'autre avec ses joies, ses peines, sa douleur, sa sueur, sa difficulté, son aisance ?

3^{ème} étape : Si je veux, je peux prier

« La bonne odeur de Christ » : Co 2. 15

Une bonne odeur laisse généralement une empreinte chez celui qui la respire.

Ainsi, respirer la bonne odeur de quelqu'un c'est un peu comme une manière de s'imprégner de lui.

« Tes parfums sont d'agréable odeur ; ton nom est un parfum répandu »

Cantiques des cantiques 1. 3.

Le parfum du nom de "Jésus" (Dieu Sauveur) se répand en grâce pour quiconque croit en lui.

Ma marche et mes paroles répandent-elles « la bonne odeur de Christ » ?

Est-ce que cela me permet de sentir que l'autre " est la bonne odeur du Christ " ?

4ème arrêt : Eveiller le sens du goût

Goûter
Savourer



1ère étape : j'expérimente

Je prends le temps de :

Regarder les divers éléments de la nature et de me souvenir des aliments dans lesquels ils entrent en composition (miel, confiture, soupe, liqueurs, fromage...).

J'essaie de me souvenir du goût de ces aliments.

Je prends conscience de ma bouche,

de la sensation qu'elle me donne, elle peut être sèche ou humide. Son goût peut être plus ou moins agréable selon ce que j'ai mangé récemment ou ma façon de digérer en ce moment, ...

Puis je ferme les yeux.

Par l'imagination, je fais resurgir un goût, une saveur ?

Qu'est-ce qui jaillit en moi ?

Je note ce qui me vient à l'esprit.

2ème étape : je me questionne

Souvent dans la journée, je savoure :

Est-ce que cela me permet d'accueillir la richesse du monde et ses infinies nuances ?
La chaîne des hommes qui ont travaillé pour ce résultat ?

J'ai goûté quelque chose, est-ce que je l'ai vraiment savouré ?

Est-ce que j'ai goûté vers quoi m'appelle ce mets, le fort ou le fin, le brut ou le doux, le grossier ou le subtil, le râpeux ou le lisse ?
Que me dit-il de lui, de l'autre ?

Est-ce que cela me permet d'accueillir Dieu le Tout Autre, dont chaque jour je peux découvrir une nouvelle facette ?

3ème étape : Si je veux, je peux prier

Ce que nous avons déjà goûté de la bonté du Seigneur devrait nous stimuler à nous nourrir de plus en plus de lui.

« Si du moins vous avez goûté combien le Seigneur est excellent » 1P 2, 3

Je prends le temps de « goûter combien le Seigneur est bon » en accueillant sa Présence en moi, et en percevant si possible la Paix et la douceur de cette Présence.

Le sel est une bonne chose ; mais si le sel devient sans saveur, avec quoi l'assaisonerez-vous ? Ayez du sel en vous-mêmes, et soyez en paix les uns envers les autres. Mr 9 :50-51

5ème arrêt : Eveiller le sens de l'écoute

Ecouter
Entendre



1ère étape : j'expérimente

Je prends le temps de :

Ecouter les bruits : ceux qui sont les plus proches, autour de moi et mes bruits intérieurs ensuite les plus lointains.

Je distingue les bruits (violents ou faibles, répétitifs ou intermittents, aigus ou graves, ...). Me semblent-ils agréables ou pas ?

Je cherche à identifier les sons différents : bruit du vent, oiseaux, véhicules au loin...

Je prends conscience de mes oreilles,

de ce qu'elles me permettent d'entendre et des sélections que je fais dans ma manière d'écouter.

Puis je ferme les yeux.

J'essaie d'être attentif aux plages de silence et de repérer ce qui les favorise.

Quel est le son, le bruit qui vient à moi ?

Qu'est-ce qui jaillit en moi ?

Je note ce qui me vient à l'esprit.

2ème étape : je me questionne

Toute la journée, j'écoute le bruit qui m'entourne, la personne qui me parle, ...

- La manière dont j'écoute me permet-elle d'accueillir la vie qui fourmille autour de moi ?

-J'ai écouté quelque chose, est-ce que je l'ai entendu ? Est-ce que j'ai entendu vers quoi m'appelle ce bruit, vers qui m'appelle-t-il ? Que me dit-il de lui, de l'autre ?

-Comprends-tu ce que tu entends ?

Que fais-tu de ce que tu comprends ?

Quelle place accorde-tu à l'écoute ?

L'écoute de la Parole, l'écoute de l'autre, l'écoute du monde ?

3ème étape : Si je veux, je peux prier

« Celui qui a des oreilles pour entendre, qu'il entende ! » Marc 4 :9-23 « Ils écoutent mais n'entendent pas » Math 13 :13

Je remercie Dieu pour mes oreilles et pour tout ce qu'elles me permettent d'entendre.

Je lui demande de m'apprendre à les utiliser au mieux pour me rendre attentif à tout ce qui me parvient par cette écoute : la vie de la création, la vie de mes frères, la vie du monde, ma propre vie. Je peux aussi me souvenir d'une parole ou d'un son qui m'a touché, et l'accueillir comme une belle musique intérieure...

➤ UNE CHANSON

Mon corps, c'est moi !

Maëlle Challan Belval

<https://www.comitys.com/mon-corps-cest-moi-chanson-sur-le-respect-du-corps/>

R/ Mon corps c'est moi
Le respecter est un droit
Le protéger c'est la loi.
C'est un trésor
Plus précieux que de l'or
Qui va grandir et éclore.

1. Depuis qu'on est des bébés,
Jusqu'à ce qu'on soit tout ridés,
Qu'on soit rond ou maigrichon,
Qu'on soit fille ou bien garçon,
Souple, sportif ou musclé,
Blessé ou handicapé.

2. La vie, l'amour, les bébés,
La pudeur, la puberté,
Les amis, les émotions...
Tu te poses plein de questions.
Trouve quelqu'un de confiance,
Ouvre-toi, tente ta chance !

3. Nos corps ont besoin de soins,
De tendresse et de câlins,
Mais on ne peut te toucher
Les zones intimes ou privées.
Crie : « Non, non, non »
« Non, non, non ! »

4. Si quelqu'un t'a violenté.e
Ou que ton cœur est troublé
Tu n'es jamais obligé
de garder un lourd secret.
Je suis là pour t'écouter,
N'aie pas peur, je vais t'aider.

5. Sur les chemins de ta vie,
Ton corps sera ton ami.
Et même s'il n'est pas parfait,
Ton corps est digne d'être aimé.
De lui tu prendras grand soin
Car tu es quelqu'un de bien.

N.B : les couplets 3 et 4 sensibilisent aux abus sexuels

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'avez 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
C'est le langage du corps
C'est le langage du corps

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
C'est le langage du corps
C'est le langage du corps

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
C'est le langage du corps
C'est le langage du corps

