



## **CIPS - Affiches de Pastorale scolaire 2011-2012 Pistes d'animation affiche- 4 Février 2012**

### **CORPS Reste Zen ...**

**« Habiter un corps pacifié. Etre bien dans son corps et dans sa tête... »**

Affiche n°4 : corps zen, corps pacifié.

Réflexion globale sur le thème du corps :

Corps affamé doit être nourri, corps dénudé doit être habillé, corps meurtri, blessé, doit être soigné, apaisé, caressé.

Corps tendu, raidi, doit être assoupli, détendu, corps énervé doit être calmé, corps zen, corps pacifié, quel beau chemin vers notre vie intérieure !

Corps esclave des sens, des besoins à assouvir, corps maîtrisé, canalisé, éduqué, corps libéré.

Comment revisiter les liens entre notre esprit, notre vie intérieure et notre corps avec tous ses appels, ses besoins, ses manques, ses blessures,... ? Passer du besoin impérieux à assouvir à la gratuité du désir de grandir, de respecter, d'aimer ! Corps pacifié !

La pratique du Yoga nous vient tout droit de l'Orient, est une belle école de la maîtrise de l'esprit sur le corps, un apprentissage de l'harmonie entre la respiration et l'effort physique, aspirer, expirer, prendre les énergies et se détendre, s'assouplir. Cette méthode a contribué à la lutte contre la douleur.

Le Bouddhisme, par son maître, le Bouddha, nous a enseigné le détachement des biens de ce monde, la résistance à l'attachement, comme pour fustiger la douleur, pour montrer le chemin vers notre vie intérieure, .... Corps pacifié !

Les Evangiles nous rappellent à souhait comment Jésus a établi, lui aussi, le lien entre la vie matérielle et la vie spirituelle : l'homme ne vit pas seulement de pain, nous rappelle-t-il, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu ; il nous enseigne aussi la solidarité nécessaire pour le respect de la dignité de chacun : « chaque fois que vous l'avez fait aux plus petits d'entre les miens, c'est à moi que vous l'avez fait ». Concilier le besoin du corps et le respect de l'autre, ... Corps pacifié ! Jésus, enfin, passe son esprit, son affection, son attention par son « touché » de la blessure, de la souffrance, ... « Il touche les yeux des aveugles » qui se mirent à voir !

Corps malade, corps handicapé, et corps respecté par la puissance du cœur, siège de nos émotions, de notre affection, de

notre amour universel. Corps pacifié !

Mal de dos, mal de notre siècle ; « j'en ai plein le dos » s'écrie celui qui n'en peut plus ! Le dos nous porte, nous supporte. C'est là que repose le poids de la vie à certains moments. Et aussi le poids psychologique de nos frustrations, ennuis, dysfonctionnements. Soigner le dos ? Massages ?... Expression de nos maux par des mots ? Besoin d'écoute, d'apaisement, de calmer les tensions, corps zen, corps pacifié pour toute réponse à ces mots, à ces maux !

### Piste n°1 : Réflexion, entraînement, ...

Des expressions à réfléchir, à commenter... Suggestion : trouver une phrase en utilisant cette expression :

- A corps perdu,
- A bras le corps,
- A son corps défendant,
- Corps et âme, ...
- 

En groupes, échangez sur le sens à donner à ces expressions et découvrez comment elles peuvent être chemin vers une démarche d'intériorité

### Piste n°2 Relaxation

Exercice de relaxation. Idéalement, demander la pratique de cet exercice au **professeur d'éducation physique**. Le but de cet exercice est précisément d'apprendre, de réapprendre à trouver le chemin de la paix en soi ; devenir un corps pacifié...

Variante : pratiquer cet exercice seul, ou en en groupe si, par exemple, à la salle de gymnastique ou dans un autre local qui favorise bien l'apaisement, les élèves et/ou les adultes souhaitent faire cet exercice d'une manière collective et bien organisée.

Dans tous les cas : (si l'exercice n'est pas habituel, prévoir un timing de 5 à 10 minutes max.)

1. S'étendre à terre sur un tapis,
2. Se laisser aller, se détendre,
3. Transporter son esprit dans chaque partie du corps, en commençant, par exemple, par les pieds, et ainsi remonter jusqu'à la tête: toujours ressentir la détente, le poids de nos membres qui se laissent bien aller, ...
4. Attention : ne pas s'endormir, juste se détendre... Avec une musique douce, c'est bien aussi, et si un moniteur peut aider à mettre cet exercice en place, c'est parfait ! Celui-ci invitera à transporter notre esprit de membre en membre, à un rythme qui invite bien à l'apaisement...
5. Après ce temps de relaxation, à plusieurs personnes, prendre le temps d'échanger sur les conditions de bien-être, le ressenti de ce corps pacifié

### Piste n°3 : En classes maternelles, le coin « prière » ou encore le coin « détente »

Les tout-petits apprennent déjà à pacifier leur corps par la pratique de la détente dans un coin spécialement réservé à cet effet en classe ; ce coin détente peut être associé au coin « prière » où les enfants, avec l'institutrice, allument une bougie, font silence, entrent dans une courte méditation, ... Le résultat, pour l'enfant qui passe par ce coin, est de retrouver l'apaisement, et sans encore le savoir, trouver le chemin vers lui-même, vers son propre intérieur, vers Dieu en lui,

### Piste n°4 : Quelques citations à découvrir, choisir, réfléchir,... (en groupes, jeunes ou adultes,...)

1. On ne doit pas chercher à guérir le corps sans guérir l'âme. (Platon)

2. Il n'y a qu'un temple au monde, et c'est le corps. (Friederich von Hardenberg)
3. 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)
4. Pour être aimé, sois aimable. Ce à quoi ne suffira pas la beauté des traits ou du corps. (Ovide)
5. Le corps respire et l'esprit aspire. (Baltazar Gracian Y Morales)
6. Il faut entretenir la vigueur du corps pour conserver celle de l'esprit. (Vauvenargues)
7. La femme ne sait pas séparer l'âme du corps. (Baudelaire)

Exercice d'échanges en groupes : choisir une citation, la méditer quelque peu, et exprimer tour à tour en quoi elle nous parle, quel sens nous y entendons. Faire relever les liens étroits, indispensables entre l'âme et le corps. Voir comment ceux-ci sont souvent mis à mal et empêchent le corps d'être pacifié, ...

#### **Piste n°5 : Exercices : marche et / ou sauts de confiance !**

1. Marche de confiance : - à faire par deux - dans un endroit où l'on puisse se promener, un foulard pour cacher les yeux. – Une personne se cache les yeux avec le foulard et se laissera guider par l'autre pour une promenade de +/- 10 minutes. L'autre personne choisit donc son itinéraire et emmène la personne « aveugle » pour cette promenade en indiquant les obstacles afin de ne pas se blesser. Le but est **d'expérimenter en son corps** la nécessaire confiance, la nécessaire solidarité entre celui qui sait et celui qui ne sait pas, ...
2. Le saut de confiance, avec ses variantes toujours plus difficiles : -à faire en groupe de trois personnes. Une personne monte sur une chaise et se prépare à se laisser aller, se jeter dans les bras des deux autres qui vont la réceptionner afin d'éviter toutes blessures, fractures ! Idem en tournant le dos : se laisser aller jusqu'à tomber dans les bras de ceux qui réceptionnent sans savoir quand cela va se produire !

**. Faut-il insister ici pour que ces exercices soient bien encadrés et réalisés dans les conditions les plus sécurisées qui soient !!!** Idéalement, après cet exercice, il est bienvenu **d'échanger sur le ressenti** de chacun, précisément dans le calme, l'écoute de l'autre. Ressentir l'abandon, la nécessaire confiance, la solidarité et le « lâcher prise ». Beau chemin vers un corps pacifié !

#### **Célébrations :**

#### **Piste n°6 :**

##### **Evangile : Mt 25, 31-46 Le jugement dernier.**

- En groupe d'élèves, lire le texte et repérer les thèmes de solidarité, là où le corps ne peut être pacifié sans la solidarité partagée : rechercher les exemples de vie actuelle, les noter sur une affiche à montrer aux autres.
- Réaliser ces affiches avec des petits, ou autres élèves plus âgés, c'est selon, ...
- Permettre à chacun de les exposer, les expliciter,
- Relire ce texte d'évangile une deuxième fois, tour à tour pour que chacun se retrouve bien dans cette lecture,
- Moment de prière méditative où chacun est invité à reporter en son cœur ce qui vient d'être partagé,
- Terminer par le Notre Père qui fait de nous des frères solidaires et apaisés !

#### **Piste n° 7 :**

##### **Evangile : Mt 4, 1 – 4 Le récit de la première tentation.**

- Lire une première fois le texte, court extrait !
- Proposer de rédiger, chercher des intentions à propos de toutes personnes « affamées »
- Partager ces intentions et constater qu'elles ne peuvent sortir de leur « faim » que par la solidarité partagée
- Relire et comprendre que la parole de Dieu apporte le bonheur, le salut, la joie de vivre par la solidarité.
- Réciter le « Notre Père » qui fait de nous des frères, ...

#### **Piste n°8 :**

##### **Evangile : Mt 20, 29-34 Les deux aveugles de Jéricho**

- Lire (ou écouter, c'est mieux) la chanson en annexe de Grand corps malade : le 6<sup>ième</sup> sens.

- Donner les paroles à chaque participant
- Rechercher les paroles qui nous interpellent, les partager entre tous
- Lire le texte d'évangile
- Percevoir les attitudes des personnes, les gestes, notamment du Christ,
- Relever l'importance du « toucher » de Jésus, l'importance du 6<sup>ième</sup> sens, empreint de respect de l'autre,
- Réécouter la chanson, ou la relire en guise de prière ...

## Annexe 1 : Lettre à mon corps (Jacques Salomé)

## Extraits :

Bonjour mon corps,

C'est à toi que je veux dire aujourd'hui, combien je te remercie de m'avoir accompagné depuis si longtemps sur les multiples chemins de ma vie. Je ne t'ai pas toujours accordé l'intérêt, l'affection ou simplement le respect que tu mérites. Souvent, je t'ai maltraité, ignoré, matraqué de regards indifférents, de silences pleins de doutes, de reproches violents.

Tu es le compagnon que j'ai le plus trahi, dont j'ai le plus abusé ; et là, au milieu de ma vie, je te découvre un peu avec des cicatrices secrètes, avec ta lassitude, avec tes émerveillements, et avec tes possibles. Je me surprends à t'aimer avec des envies de te câliner, de te choyer, de te donner du bon.

Mon corps, aujourd'hui, je veux te dire que je te suis fidèle. 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 soin de moi, que tu étais vigilant et étonnamment présent dans tous les actes de ma vie.

Combien de violences as-tu affrontées pour me laisser naître, combien de maladies m'as-tu évitées ? Combien d'abandons as-tu acceptés pour me laisser entrer dans le plaisir ? (...) Mon corps, maintenant que je t'ai rencontré, je ne te lâcherai plus. Nous irons au bout de notre vie commune et quoi qu'il arrive, nous vieillirons ensemble

## Annexe 2 : ' Grand corps Malade'

### Parole de Sixième Sens:

La nuit est belle, l'air est chaud et les étoiles nous matent  
 Pendant qu'on kiffe et qu'on apprécie nos plus belles vacances  
 La vie est calme, il fait beau, il est 2 heures du mat'  
 On est quelques sourires à partager notre insouciance  
 C'est ce moment là, hors du temps, que la réalité a choisi  
 Pour montrer qu'elle décide et que si elle veut elle nous malmène  
 Elle a injecté dans nos joies comme une anesthésie  
 Souviens-toi de ces sourires, ce sera plus jamais les mêmes  
 Le temps s'est accéléré d'un coup et c'est tout mon futur qui bascule  
 Les envies, les projets, les souvenirs, dans ma tête y'a trop de pensées qui se bousculent  
 Le choc n'a duré qu'une seconde mais ses ondes ne laissent personne indifférent  
 « Votre fils ne marchera plus », voilà ce qu'ils ont dit à

mes parents  
 Alors j'ai découvert de l'intérieur un monde parallèle  
 Un monde où les gens te regardent avec gêne ou avec compassion  
 Un monde où être autonome devient un objectif irréal  
 Un monde qui existait sans que j'y fasse vraiment attention  
 Ce monde-là vit à son propre rythme et n'a pas les mêmes préoccupations  
 Les soucis ont une autre échelle et un moment banal peut être une très bonne occupation  
 Ce monde-là respire le même air mais pas tout le temps avec la même facilité  
 Il porte un nom qui fait peur ou qui dérange : les handicapés  
 On met du temps à accepter ce mot, c'est lui qui finit par s'imposer  
 La langue française a choisi ce terme, moi j'ai rien d'autre à proposer  
 Rappelle-toi juste que c'est pas une insulte, on avance tous sur le même chemin  
 Et tout le monde crie bien fort qu'un handicapé est d'abord un être humain  
 Alors pourquoi tant d'embarras face à un mec en

fauteuil roulant

Ou face à une aveugle, vas-y tu peux leur parler  
normalement

C'est pas contagieux pourtant avant de refaire mes  
premiers pas

Certains savent comme moi qu'y a des regards qu'on  
n'oublie pas

C'est peut-être un monde fait de décence, de silence, de  
résistance

Un équilibre fragile, un oiseau dans l'orage

Une frontière étroite entre souffrance et espérance

Ouvre un peu les yeux, c'est surtout un monde de  
courage

Quand la faiblesse physique devient une force mentale

Quand c'est le plus vulnérable qui sait où, quand,  
pourquoi et comment

Quand l'envie de sourire redevient un instinct vital

Quand on comprend que l'énergie ne se lit pas  
seulement dans le mouvement

Parfois la vie nous teste et met à l'épreuve notre  
capacité d'adaptation

Les 5 sens des handicapés sont touchés, mais c'est un  
6ème qui les délivre

Bien au-delà de la volonté, plus fort que tout, sans  
restriction

Ce 6ème sens qui apparaît, c'est simplement l'envie de  
vivre.

**Pour ceux qui ont vu « Intouchables » !**

**Exprimez-vous ici, après la lecture de ce texte sur le  
6<sup>ième</sup> sens, sur ce que représente le sixième sens dans  
ce film !**

**Ce film, trop gentil ? Miraculeux ? Impossible ? Ou  
bien est-il une Parole de sens pour la vie ? La vie de  
qui ? Des seuls handicapés ? Ou de tous ? Exprimez-  
vous ici en bon ordre, dans l'écoute les uns des  
autres !!!**