

MADESPACE

"VIS TA JOIE !

2.0"



Spécial OA

2021-2022

Le journal des accompagnateurs et des accompagnatrices
du

MADEP-ACE romand

EDITORIAL

En raison de la pandémie, l'année pastorale 2020-2021 a été vécue de façon bien différente par chacune des équipes. Le thème "Vis ta joie !" n'a pas pu être pleinement expérimenté, raison pour laquelle il nous a semblé nécessaire de le développer encore cette année sous le slogan :

"Vis ta joie 2.0 !"

L'ajout du 2.0 se comprend donc dans le sens qu'il s'agit d'une deuxième déclinaison du thème de l'année passée.

Le but du 2.0 est donc d'aller encore plus loin dans la participation et la transmission de la joie grâce à plus d'innovation, d'échanges et de collaboration !

A travers la lecture de ce journal vous allez découvrir l'explication du thème, le développement à l'aide d'hashtag sur les 5 sens, un peu d'humour et quelques jeux pour travailler avec vos équipes.

Nous vous souhaitons une lecture épanouissante et une année remplie de joie en compagnie des enfants de vos équipes !

*Pour moi, il y a deux sources de joie.
Celle que l'on éprouve quand on retrouve un être cher, quand on contemple un endroit exprimant la beauté. Elle repose sur un élément extérieur.*

Puis il y a la joie intérieure, qui est le signe de la Présence en nous. Elle nous est donnée sans raison apparente. Elle ne peut être mentalisée, on ne peut que l'accueillir quand on la ressent.

Je crois que plus nous nous ouvrons à la véritable dimension de l'Amour, plus elle est là. La joie, c'est de ressentir que dans la profondeur de mon cœur, vit une force, une onde infinie qui me permet d'aimer.

Catherine et Roland Müller, tiré du livre "La route de la joie" d'Isabelle Alexandrine Bourgeois



SOMMAIRE

PAGE 2	EDITORIAL
PAGE 3	LE THEME D'ANNEE LA JOIE PAR LES 5 SENS
PAGE 4 – 5	LA JOIE PAR LES 5 SENS
PAGE 6	HUMOUR
PAGE 7	JEUX
PAGE 8	RASSEMBLEMENT ROMAND ADRESSES UTILES

LE THEME D'ANNEE : VIS TA JOIE 2.0

2.0

L'ajout du 2.0 au slogan de l'année passée peut surprendre, car on ne peut s'empêcher d'y voir une certaine similitude avec la dénomination de la nouvelle étape de l'évolution du web à partir des années 2000. Cette appellation a été ajoutée afin de signifier les changements qui ont suivi la forme originelle de ce réseau (plus de partage, d'échange, de simplicité...).

Et, si vous y avez pensé, c'est que forcément le thème de cette année a atteint son but.

En effet, c'est par analogie à ce terme informatique que l'ajout du 2.0 a complété le slogan "Vis ta joie !" afin de poursuivre la démarche initiée durant l'année 2020-2021.

Durant celle qui vient, nous proposons plus particulièrement aux enfants et adolescents de développer leurs 5 sens qui, par leurs fonctions psychophysiologiques, sont aussi des générateurs de la joie.

Déclinés sous forme de hashtags, chacun de ceux-ci fait l'objet d'une explication et d'une proposition d'activité qui ne doit pas être expérimentée de façon individuelle par les membres de l'équipe.

Le 2.0 se doit donc, comme le propose sa définition, de favoriser l'échange, le partage en équipe à l'aide des suggestions proposées pour chacun des 5 sens.



être chrétiens, oui # avec nos 5 sens !



LA VUE

"Ils lui dirent : Seigneur que nos yeux s'ouvrent" (*Mt 20.33*).

Pour nous croyants, fixer nos yeux sur Jésus, c'est considérer la foi du Seigneur Jésus-Christ dans sa vie, afin de l'imiter.



L'OUÏE

"Bienheureux ceux qui écoutent la Parole de Dieu et qui la gardent" (*Luc. 11. 28*).

C'est écouter la voix de Dieu qui se révèle à nous dans les Ecritures et mettre en pratique ce qu'il nous dit.



L'ODORAT

"Ma marche et mes paroles répandent-elles la "bonne odeur du Christ" (*2 Co2.15*).

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



LE TOUCHER

"Tous ceux qui le touchaient étaient guéris" (*Mc 6. 56*).

Dans les Evangiles, la notion du toucher a beaucoup de valeur. Nous sommes très loin de l'image de Dieu dans l'Ancien Testament, intouchable, inaccessible. En se laissant toucher et en touchant, Jésus fait la preuve de sa complète humanité et de son amour pour l'Homme.



LE GOUT

"Goûtez et voyez que l'Éternel est bon ! Bienheureux l'homme qui se confie en lui" (*Ps 34. 8*).

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

Voyons, écoutons, sentons, touchons, goûtons l'amour de Jésus !
Il transforme notre être tout entier.

VIS TA JOIE 2.0 # PAR LES 5 SENS

GOÛT



Les biscuits de la joie

"Ces petits gâteaux dispersent toute amertume qui est en ton cœur et ils t'apaisent. Ils ouvrent ton cœur et tes cinq sens et te mettent de joyeuse humeur. Dégustez 3 à 5 de ces gâteaux par jour". Sainte Hildegarde de Bingen

Ingrédients et recette

100 g de beurre fondu
100 g de sucre complet
2 jaunes d'œufs
6 g de cannelle
6 g de noix de muscade
15 clous de girofles moulus
250 g de farine d'épeautre

1. Dans un saladier, mélangez soigneusement le beurre fondu avec le sucre et les jaunes d'œufs.
2. Ajoutez ensuite les épices et la farine tamisée puis mélangez à nouveau.
3. Saupoudrez votre plan de travail d'un peu de farine, puis étalez la pâte sur une épaisseur de 2 à 3 mm. Découpez les biscuits à l'aide d'emporte-pièces de votre choix.
4. Déposez les biscuits sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire 12 minutes à 180°

Suggestion : Réaliser ces biscuits lors d'une rencontre avec l'équipe. Si ce n'est possible, proposer aux enfants de les faire chez eux et de les amener pour les déguster ensemble. Partager autour de leur ressenti en mangeant ce biscuit.

ODORAT

L'être humain dispose de plus de 350 récepteurs olfactifs différents qui lui permettent d'identifier plus de 10 000 odeurs.

L'odorat aide à reconnaître les mauvaises odeurs mais il joue aussi un rôle important dans les repas savoureux, car l'homme perçoit près de 75 % du goût de ce qu'il mange via l'odorat.

Les odeurs suscitent également des émotions. Ainsi il nous est tous déjà arrivé de sentir une odeur de nourriture, de parfum, de fleurs... et de ressentir une vive émotion de joie et même d'avoir le souvenir du moment vécu en lien avec cette sensation.



Suggestion : Préparer de petits récipients, non transparents, dans lesquels vous pouvez mettre des épices, des herbes aromatiques, des fleurs, etc.... Faites-les sentir à tour de rôle aux enfants de votre équipe et demandez-leur de deviner ce qu'il y a à l'intérieur. Ensuite chacun s'exprime sur l'odeur qu'il a préféré et qui lui a amené un sentiment de joie.

OUIË

" La musique. Serait-elle un fluide mystérieux doué d'ubiquité ou un philtre magique que l'ouïe absorbe pour la dispenser dans toutes les cellules et nous apporter l'évasion. " Anne Bernard



L'ouïe est la perception des ondes sonores qui se propagent dans l'espace.

Nous pouvons être sensibles à certains sons que nous entendons et qui nous offrent un instant de bonheur (chants d'oiseaux, bruissements d'insectes, chants, musique, mer, vent dans le feuillage, ...).

Nous avons également la possibilité de faire l'expérience des bienfaits de l'écoute de l'autre, de ce que cela nous apporte ainsi qu'à lui, d'aider

son prochain et de l'aimer.

Suggestion : En équipe, échanger sur la musique que les enfants préfèrent. Ensuite, choisir une chanson commune qui pourrait être un hymne joyeux de l'équipe pour cette année pastorale

TOUCHER

"Il n'y a pas mieux que le regard et le toucher pour savoir où on en est."

Tahar Ben Jelloun

Le toucher est le premier des sens à se développer chez l'être humain : à 6 semaines in-utero !

C'est par le contact de notre peau avec le monde extérieur que ce sens va envoyer des informations à notre cerveau.

Pour cela, il existe différents types de récepteurs, qui vont nous permettre de décoder des informations très variées.

Nous nous sommes rendu compte durant ce temps de pandémie que le toucher était primordial dans notre vie (se serrer les mains, s'embrasser, se prendre dans les bras...), car tous ces gestes quotidiens nous font du bien au moral.

Certains objets, éléments de la nature ou animaux (peau de mouton, soie, peluche, chat, sable fin, écorce d'arbre...) nous procurent, en les touchant, également un sentiment de bien-être et de joie.



Suggestion : Préparer une boîte ou un sac dans lequel les enfants peuvent passer leur main sans rien voir. Ensuite, mettre différents objets (tissus, caillou, pomme de pin, etc...) à l'intérieur. A tour de rôle, les enfants devront deviner ce qu'il y a à l'intérieur (désinfecter les mains des enfants avant). Quand tout le monde a passé, demander aux enfants quel est l'objet qu'ils ont préféré.

VUE

"La joie, c'est de m'émerveiller à la fin de chaque journée devant un coucher de soleil."

Leonor Rodrigues dans « La route de la joie » d'Isabelle Alexandrine Bourgeois.

C'est le sens qui nous permet d'apprécier l'apparence du monde qui nous entoure. A la vue d'un magnifique paysage, d'une œuvre d'art, de la voûte céleste, des animaux, etc... on peut ressentir de l'émerveillement.

Les chercheurs définissent l'émerveillement comme le sentiment que nous expérimentons, en présence de quelque chose de plus grand que nous. C'est aussi la faculté de trouver de la poésie, de la joie, du sublime au monde qui nous entoure et aux événements que nous vivons.



Suggestion : Lors d'une rencontre avec l'équipe, disposer différentes photos sur la table (paysage, animaux, ciel, etc...) et demander aux enfants d'en choisir une qui leur parle particulièrement. Ensuite, chacun à leur tour, ils expliqueront leur choix et ce qu'ils ont trouvé de merveilleux dans cette photo.

LES BEATITUDES DU RIRE (auteur inconnu)



BIENHEUREUX ceux qui sont attentifs à l'appel des autres, sans toutefois se croire indispensables... Ils seront semeurs de joie.

BIENHEUREUX ceux qui rient d'eux-mêmes, ils n'ont pas fini de s'amuser.

BIENHEUREUX ceux qui sourient de la bêtise humaine en sachant qu'elle ne les épargne pas.

BIENHEUREUX ceux qui ne rient pas de la méchanceté, ni de la vulgarité, ils les encourageraient. (Riez "avec" et non "de").

BIENHEUREUX ceux qui rient des farces qu'on leur fait, ils auront la joie d'en faire aux autres.

BIENHEUREUX ceux qui sont assez intelligents pour ne pas se prendre au sérieux.

BIENHEUREUX ceux qui rient de leurs maladresses, ils s'approchent de la simplicité.

BIENHEUREUX le fou-rire. Il est contagieux !

BIENHEUREUX le rire, il est gratuit, offrez-le !

BIENHEUREUX ceux qui rient de voir rire les autres, leur cœur est ouvert à la joie.

BIENHEUREUX ceux qui rient sans trop savoir pourquoi. Dieu le sait.

BIENHEUREUX ceux qui disent qu'il n'y a pas de quoi rire, ils font sourire.

BIENHEUREUX les gens qui rient souvent, ce sont vraiment des gens sérieux.

Image : Droit d'auteur : [luismolinero / 123RF Banque d'images](#) Catégories : C'EST CHOUETTE !

HUMOUR

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les cathos. Dessin de Y. Guézou



L'espérance, c'est comme des lunettes de soleil à l'envers : elle nous protège de ce qui est obscur et illumine le regard de celui qui les porte.

JEU # Le parfum de la forêt

Aborder un lieu par l'odorat. Créer des souvenirs de nature par les sens

Objectif de l'activité	:	Inventer un parfum associé à un lieu
Durée	:	15 minutes environ
Matériel	:	1 petit pot par personne
Terrain	:	Forêt, mais peut se faire n'importe où



DEROULEMENT : Rendez-vous dans un lieu le plus joli et inspirant possible. Une fois sur place, l'idée et que chacun crée la fragrance associée au lieu. Pour cela, chacun dispose d'un petit pot dans lequel faire le mélange idéal. Les enfants partent récolter les éléments qui les inspirent. Une fois dans le pot, ajustez, écrabouillez, etc...Lorsque le parfum désiré est obtenu, vous pouvez organiser une présentation, un peu comme un vernissage. Chacun présente sa création, en lui donnant un nom et, pourquoi pas une phrase associée comme par exemple "Brume de rosée", "Parfum des matins enchantés", "Douceur de mousse".

Astuces/variantes : Les parfums peuvent être disposés dans de jolis contenants. Vous pouvez ensuite les décorer, noter le nom du parfum dessus, lui créer une publicité qui sera jouée au reste du groupe. Pourquoi ne pas imaginer un jeu de reconnaissance des odeurs : les yeux bandés, les participants doivent retrouver de quel parfum il s'agit. Attention, les parfums ne se conservent pas longtemps, leur odeur s'estompe rapidement.



JEU # Le tambour à eau

Prendre plaisir à inventer et jouer de la musique.

Objectif de l'activité	:	Créer un instrument de musique utilisant l'eau
Durée	:	20 minutes minimum
Matériel	:	Des boîtes de conserve, de la ficelle, du fil de coton, une bassine ou un seau percé. Eventuellement, des tubes ou tuyaux, des ustensiles de cuisine
Terrain	:	A proximité d'un point d'eau

DEROULEMENT : Pour réaliser le tambour à eau, percez quelques trous dans le fond d'une bassine ou d'un seau à l'aide d'une pointe. Bloquez dans ces trous des mèches de coton de 5 cm de longueur. La mèche doit dépasser des deux côtés de la bassine. Suspendez la bassine puis remplissez-la d'eau. Placez les boîtes de conserve à l'envers en dessous. Les gouttes d'eau, en tombant de façon irrégulière vont créer une petite musique au rythme aléatoire. En déplaçant les boîtes de conserve, vous modifierez la musique.

Astuces/variantes : Vous pouvez imaginer de nombreux autres instruments de musique improvisés à partir d'éléments naturels. Avec ce que vous trouvez dans une cuisine, vous pouvez créer un orchestre de casseroles, ou de verres remplis d'eau sur lesquels on tape avec une cuillère. Avec des tubes de différentes longueurs plongés dans l'eau, vous pourrez également imiter le bruit de la goutte d'eau qui tombe en tapant avec le plat de la main à l'extrémité émergée du tube.

VIS TA JOIE 2.0 # RASSEMBLEMENT ROMAND



Le prochain rassemblement romand aura lieu à Saint-Ursanne

le samedi 2 avril 2022

et sera organisé par le canton du Jura.

Les renseignements utiles vous seront communiqués en temps voulu.

Réservez d'ores et déjà cette date !

Pour un avant-goût de cette journée

Scannez-moi !



VIS TA JOIE 2.0 # ADRESSES UTILES

MADEP-ACE romand

Chemin de la Sitterie 2

1950 SION

027 327 44 07

madep-ace@madep-ace.ch

MADEP Valais

Chemin de la Sitterie 2

1950 SION

027 327 44 09

madepvs@gmail.com

MADEP-ACE Vaud

Bd Grancy 29

1006 LAUSANNE

021 612 61 35/36

madep@cath-vaud.ch

Association MADEP

Révision de Vie - Fribourg

Nathalie Bloesch, coordinatrice

Rue du Botzet 18

1700 FRIBOURG

026 552 00 60

info@madep-fribourg.ch



MADEP Jura Pastoral

Rue des Texerans 10

Case postale

2800 DELEMONT

032 421 98 81

madep@jurapastoral.ch

Responsable journal :

Pascale Delaloye

Dessins :

David Boillat

Mise en page :

Yvan Delaloye

Impression :

Valais de Cœur Sion