

VIVRE L'ETE AUTREMENT

PRENDRE LE TEMPS (avec les 5 sens)

ANIMATION AVEC LA VUE : POSER LE REGARD

1. Un temps pour recevoir

Devant un panorama (paysage urbain, montagnard, maritime ; immobile ou en mouvement), proposons à chaque jeune de s'arrêter, et de regarder, d'observer à travers un cadre, construit au préalable (bois ou carton recyclé), ce qu'il a devant lui. On veillera à lui laisser du temps pour passer de la visualisation à la sensation, de *recevoir* ce qu'il voit...

- a) En quittant la scène des yeux (dans un autre lieu, ou en se retournant,...)
 - le jeune reproduit ce qu'il a vu dans le cadre par un dessin, ou le décrit par un texte, un poème...
 - par petits groupes, les jeunes se posent des questions les uns aux autres sur des formes, des couleurs, des détails qui ont retenu leur attention, pour voir si les autres les ont aussi repérés, s'ils les ont aimés ou peu appréciés.
- b) Regarder différemment...
 - on peut venir regarder à nouveau ce paysage la nuit : qu'est-ce qui change, qu'est-ce qui reste. Cela pourra être l'occasion de contempler le ciel : étoiles, nuages, pollution lumineuse, ...
 - changement d'échelle. Après avoir regardé le panorama, on peut se concentrer et poser un regard aussi sur ce qu'on voit à nos pieds à travers le cadre: insectes, herbe, terre, cailloux, sable, goudron...
- c) Suivre certains éléments...
 - On peut aussi se focaliser sur un être ou un objet en mouvement (voiture, oiseau, plume, feuille...) et observer avec le cadre les parties du panorama à travers lesquelles il est amené à se déplacer.

2. Temps d'élargissement et de réflexion

Une fois que l'on a reçu de ce qui nous entoure ces informations et sensations visuelles, on peut alors poser un autre regard : repérer les signes de ce qui défigure l'environnement :

- a. pollution visuelle (ce qui gâche un paysage), lumineuse...
- b. infrastructures (routières, industrielles, touristiques...) ayant repoussé/détruit la nature
- c. traces de l'homme négligent (sac plastique, déchets).
- d. (...)

Il s'agit alors non pas de s'arrêter à ce constat défaitiste, mais de se poser des questions : une route est laide mais bien utile ; il en va de même pour un pylône électrique ; pour diverses infrastructures ; pour les usines qui créent de l'emploi...

Cependant puis-je agir quand même, à mon échelle, pour éviter / ralentir certaines empreintes évitables ?

Aussi bien dans le temps que nous sommes en train de vivre... qu'au quotidien, toute l'année ! Cela peut aller de l'engagement à faire attention à la consommation d'électricité (pour éviter qu'un deuxième pylône ne se dresse dans une vallée défigurée par le premier) jusqu'à une journée où l'on va ramasser les déchets laissés ci et là par l'homme, pour les emmener dans une décharge... Il y a sûrement de quoi faire !

Note : Dans le cadre d'un camp, cela peut permettre, au terme de cette animation de fixer avec les jeunes des règles « éco-citoyennes » !

3. Une autre proposition : avec des photos

Avec un panel large de photos (voir annexe 1), faire le même « exercice ». Se laisser pénétrer, s'attarder et se questionner sur des détails, retenir, redessiner... Et puis voir où l'empreinte négative de l'homme est visible et comment on peut y remédier.

Annexe 1

Voici quelques sites regroupant des photos intéressantes pour être « regardées », certaines permettant de prendre conscience de notre responsabilité et d'agir.

Photos artistiques :

Yann Arthus Bertrand <http://www.yannarthusbertrand.com/yann2/>

Situations « où ça ne va pas » :

Actu-environnement <http://www.actu-environnement.com/phe/>

Annexe 2

Quelques informations : (source : Wikipedia) !

- La **pollution visuelle** concerne toutes les nuisances qui peuvent gâcher un espace, un paysage. Dans un sens plus large tout ce qui contribue à dénaturer un environnement. (Source : Wikipedia)
- L'expression **pollution lumineuse** est utilisée essentiellement pour désigner la présence nocturne anormale et/ou gênante de lumière (on parlera alors plutôt de « nuisance lumineuse »). Elle décrit aussi les conséquences de l'éclairage artificiel, nocturne, sur la faune, la flore, (...), les écosystèmes ou parfois des effets suspectés ou avérés sur la santé humaine. (Source : Wikipedia)
- La **pollution par les déchets solides**, qu'ils soient de papier, de carton ou en plastique, est la preuve d'un manquement grave de la part de nombreux individus au respect des éléments que sont la Terre et l'eau, sources de la vie. La nature réagit aux blessures que l'homme lui cause. Elle s'adapte, elle évolue et tend toujours à retrouver un équilibre. Mais suivant la gravité de ces blessures, le temps de "réparation" peut être très long.... beaucoup trop long dans le cas des déchets solides pour absorber les écarts de comportement de l'homme. La défense naturelle contre les déchets solides s'appelle la biodégradation, c'est-à-dire la décomposition de certaines substances par des organismes vivants (bactéries). Tous les matériaux ne sont pas biodégradables. Par contre, ils sont tous soumis à l'érosion qui se traduit par une usure avec le temps. Certains, comme les métaux, subissent une oxydation qui a aussi un effet de réduction, ou de dégradation. Certains déchets comme les pneus, les bouteilles en verre, mettent plusieurs milliers d'années pour disparaître. A ce niveau là, peut-on encore considérer ces éléments comme dégradables ?

Voici quelques notions de dégradabilité (valeurs approchées données pour ordre d'idée)

Mouchoir en papier 1 à 2 mois

Mégot de cigarette 6 mois

Boîte de conserve 100 à 200 ans

Bouteille plastique jusqu'à 500 ans

Bouteille en verre environ 4000 ans

(Source : <http://pagesperso-orange.fr/christian.coudre/polldech.html>)

ANIMATION AVEC LE GOUT : PRENDRE LE TEMPS DE DEGUSTER LA VUE

1. Temps de découverte

Pour faire découvrir à chaque jeune qui le souhaite et entamer une discussion sur les questions liées à l'environnement par l'éducation au goût, plusieurs jeux très simples peuvent être mis en place.

- Sur la base du « kim » (trouver, en goûtant, de quel aliment il s'agit), nous avons imaginé, selon les possibilités de chacun et les réalités locales, de pimenter un peu l'affaire, en faisant **un comparatif entre les fruits ou les légumes issus de l'agriculture de proximité et ceux de la grande distribution**. Le jeune, les yeux bandés, va goûter deux sortes de tomates. L'une, venant du marché, d'une production bio ou d'un réseau d'agriculture de proximité, et l'autre, issue de l'importation, de grande surface ou en boîte. **Au jeune alors de définir laquelle est selon lui meilleure, et laquelle a été produite localement**. Cet exemple peut en entraîner plein d'autres, en fonction du lieu : pêche locale et pêche importée, melon de petit producteur et melon de serre...
- En faisant appel à un réseau d'agriculture de proximité, **faire découvrir aux jeunes les légumes « oubliés » et saisonniers**. En achetant un panier de fruits et légumes saisonniers et typiques, l'occasion sera donnée de leur faire découvrir de nouvelles saveurs, des saveurs oubliées que les anciens cultivaient et dont ils faisaient leur quotidien, pour leur bien et celui de l'environnement. Vous pouvez vous aider du tableau saisonnier joint. Que ce soit pour faire un atelier de cuisine collectif, un concours de cuisine ou « juste » une dégustation, ce temps permettra aux jeunes de découvrir d'autres manières de consommer.
- A l'aide de la « carte de la langue » jointe, il est aussi envisageable de faire un atelier, pendant un temps de repas (avec des produits locaux par exemple) sur « **l'éducation au goût** » : **amer, acide, sucré ou salé**. Cela permet de prendre le temps de découvrir la saveur de chaque aliment, et de définir quels sont les goûts préférés...

2. Temps d'élargissement et de réflexion

Après ce ou ces temps de découvertes ou de redécouvertes gustatives, nous vous proposons d'engager une discussion à partir des éléments suivants et des informations ressources en annexes :

- Prend-on assez le temps de manger et de déguster chaque aliment ?
- De l'importance des vitamines contenues dans les produits frais, de l'impact des pesticides sur les qualités nutritives des aliments...
- Se rend-on compte du travail qu'implique toute la chaîne de distribution ? Qui intervient, comment, à quel coût physique et environnemental ?...
- Quelle consommation alimentaire ai-je au quotidien, est-ce que tout ce que je mange a quelque part un impact sur l'environnement ?
- Agriculture locale contre agriculture mondiale, quelle consommation de CO2 pour chaque produit, quels enjeux pour l'agriculture mondiale, quelles solutions adopter au quotidien... ?

Note : Cela peut aussi être une démarche globale si vous préparez un camp : peut-on envisager un partenariat avec des producteurs locaux pour la consommation quotidienne et ne pas partir avec tout un stock de boîtes de conserves ?

Ressources

<http://www.co2solidaire.org/fr/calculsCO2/> pour calculer les taux d'émission de CO2

<http://www.agrobiosciences.org/> sur les enjeux de l'agriculture mondiale et locale

<http://www.agirpourenvironnement.org/campagnes/c271.htm>, le site d'information sur les pesticides

ANIMATION AVEC LE TOUCHER : LE TEMPS DE PALPER, DE TATONNER

1. Le jeu des objets :

Objectif : redécouvrir les beautés des formes de la nature, l'originalité de l'oeuvre de l'homme.

L'un des participants a les yeux bandés, on lui remet dans les mains des objets issus de la nature ou de l'activité de l'homme. L'un après l'autre, il doit les deviner et les nommer. Le niveau de difficulté du jeu peut être variable en jouant sur la rareté de l'objet, ou sur son espèce. On peut par exemple faire tâter des écorces ou des fruits de différentes espèces d'arbres. Le joueur doit alors retrouver de quel arbre il s'agit.

2. Petite méditation sophrologique :

Objectif : prendre le temps d'entrer en contact, prendre conscience de nos liens directs avec la nature.

Les participants sont invités à s'allonger sur le même sol, ou sur des sols différents. N'hésitez pas à jouer sur la richesse des sols (sable, goudron, herbe, terre, roche...). L'animateur les invite à fermer les yeux, à apurer leur esprit de toutes pensées, et à inspirer et expirer longuement trois fois. Il leur demande de rester concentrés, les yeux fermés, calmes durant toute l'expérience. Tout doucement, il les invite à se concentrer sur le point de contact qu'ils sentent entre le bout de leurs doigts de la main droite et le sol.

Quelques secondes sont nécessaires pour leur permettre de bien percevoir ce qu'ils ressentent (doux, dur, râpeux, fin, chaud, froid...). Puis, d'une voix douce et lente, l'animateur les invite à faire remonter le point sensible le long du poignet, du bras droit. Les participants doivent le sentir en eux.

En remontant ainsi jusqu'à la tête pour redescendre aux bouts d'orteil du pied gauche, le point sensible va rencontrer les endroits où le corps touche le sol, et s'arrêter pour mieux les sentir (coude, épaule, tête, fesses, mollets, talons...)

Un beau film peut être visionné en référence à cette expérience, il revient d'ailleurs sur la création du monde avec la Genèse : « le huitième jour ».

3. Le partage solidaire :

Objectif : découvrir l'interdépendance des éléments de la nature, des hommes entre eux pour oeuvrer de manière juste, et la dépendance à l'homme de la nature.

En groupe de 4 à 6 participants assis en rond, chacun dispose de différents éléments de la nature, au même nombre que le nombre de participants. Par exemple, il peut avoir un caillou, une plume, de la mousse et un roseau. Les yeux bandés, l'animateur lui souffle à l'oreille l'élément dont il est responsable.

Chaque participant est donc responsable de reconstituer son groupe homogène d'éléments. Il va devoir communiquer avec les autres participants pour récupérer les 3 autres éléments.

Seule difficulté : il ne peut pas nommer ce qu'il souhaite, mais doit le faire toucher par la personne avec laquelle il communique. Il dispose pour cela de deux uniques formules verbales : « j'ai besoin de... » et « je dispose de... ». Le gagnant est celui qui a rassemblé le premier l'ensemble des éléments.

4.. Temps d'élargissement et de réflexion

- a. Dans ma vie, mes gestes au quotidien, quelle attention ai-je à toucher, à prendre conscience de la nature qui m'entoure ?
- b. Quels moments, quelles attentions je pourrais me donner pour respecter la nature, moins la dégrader ?

ANIMATION AVEC L'ODORAT : BONNES OU MAUVAISES ODEURS ?

1. Temps de découverte

Différentes activités peuvent être proposées aux jeunes pour faire travailler leur nez...

a) Organiser une journée des odeurs pendant laquelle chacun note toutes les odeurs perçues. Plutôt qu'une journée complète, il est possible d'organiser une balade dans la nature, dans le quartier au cours de laquelle chacun est attentif à toutes les odeurs, même les plus petites, et les note.

Dans un deuxième temps, chacun classe les odeurs qu'il aime, celles qu'il n'aime pas, les « bonnes odeurs » et les « mauvaises odeurs ».

Lors d'une mise en commun, proposer aux jeunes de comparer les odeurs perçues, ont-ils tous senti les mêmes choses ?

Leur classement des bonnes et des mauvaises odeurs est-il le même ? Leur proposer de faire un classement commun, en essayant d'être objectifs sur les critères de classement.

Cette expérience peut aussi être réalisée sur plusieurs jours, sur la globalité d'un camp, avec une évolution de certaines odeurs au fil des jours.

b) Organiser un jeu de piste des odeurs :

- bander les yeux et boucher les oreilles du joueur

- 2 possibilités de parcours : l'inviter à se déplacer en suivant des odeurs qu'on lui indique et qu'il doit retrouver (café, brioche, bonbons, plat chaud...) ou l'aider à avancer et lui proposer de citer toutes les odeurs qu'il remarque sur le chemin.

c) En plongeant chacun dans ses souvenirs, proposer aux jeunes de rechercher une odeur familière qui évoque un souvenir heureux ou malheureux et de raconter ce souvenir.

Chacun peut se découvrir attaché à des odeurs de manière inconsciente.

2. Temps d'élargissement et de réflexion

Quelques questions d'approfondissement avec les jeunes sur leurs découvertes :

- Sommes-nous en éveil au quotidien à toutes les odeurs qui nous entourent ?
- Dans toutes les odeurs perçues tous les jours, quelles odeurs sont naturelles et lesquelles sont artificielles ?
- Quelles odeurs sont nocives pour l'environnement ?
- Les mauvaises odeurs sont-elles toujours nocives ?
- Est-ce que tout ce qui est nocif a une mauvaise odeur ?
- Que faire dans notre quotidien pour préserver et apprécier les odeurs naturelles ?
- Après avoir réfléchi à ce qui était nocif, que peut-on faire personnellement dans notre vie pour
- mettre ça en action ? Que peut-on éviter d'utiliser ?

ANIMATION AVEC L'OUÏE: ENTENDRE OU ECOUTER ?

Objectif : A des jeunes souvent saturés de bruit, permettre d'entendre le silence et les mille et un sons qui l'habitent. Bruit et environnement : peut-on parler de pollution sonore ? A quelles conditions ?

1. Temps de découverte : la frise des bruits

Objectif : dépasser ce que l'on entend pour apprendre à écouter.

Sur la frise, sont indiquées les étapes de la journée.

Au fur et à mesure, j'indique

- ce que j'entends

- ce que j'écoute

Aussi bien dans les bruits du camp que dans les bruits de la nature qui nous entoure (ou de la maison si on est en dur).

2. Le MP3 de la nature

Objectif : Ecouter le silence, identifier les différents bruits.

Se poser avec le groupe de jeunes, dans un lieu a priori « silencieux ». Mais n'y a-t-il réellement aucun bruit ? Apprendre à découvrir que le plus grand silence, est peuplé de bruits, parfois à peine perceptibles.

Demander aux jeunes de les nommer. A quoi te fait penser les différents bruits que tu entends ? RAP, rock, : quelle musique cela pourrait être ? Quel instrument pourrait le jouer ?

On peut éventuellement prolonger en faisant entendre au groupe des musiques inspirées par les sons de la nature : Pierre et le Loup (Prokofiev), Carnaval des animaux (Saint-Saëns), Le Chant des oiseaux (Messiaen)...

3. La chasse au trésor des sons

Munis d'un magnétophone, demander aux jeunes d'aller enregistrer les différents bruits d'un environnement choisi en extérieur (cela peut se faire aussi bien en ville, qu'à la mer, la montagne ou la campagne).

Une fois revenus, essayer des les faire reconnaître aux autres.

Y a-t-il des bruits que l'on peut qualifier de pollution sonore ?

4. Ton bruit me pollue les oreilles !

Objectif : Au quotidien, mille et un gestes naturels peuvent constituer une agression sonore pour les autres, sans que chacun en soit conscient.

Par la technique du théâtre-forum, aider les jeunes à prendre conscience de ces situations, et les aider à trouver eux-mêmes les solutions pour un mieux vivre ensemble.

Technique du théâtre-forum : un groupe interprète successivement plusieurs situations qui se terminent mal.

Elles sont ensuite jouées à nouveau, exactement de la même façon, mais cette fois les « spect-acteur-es » peuvent interrompre le déroulement fatidique des événements en disant « Stop ! », venir sur scène pour remplacer un personnage ou en ajouter un, et tenter d'empêcher la situation de s'envenimer.

Une personne intermédiaire entre le public et les acteurs, le « joker » (sorte de facilitateur), fait en sorte que le public puisse intervenir. Son seul pouvoir est d'interrompre la scène en frappant dans ses mains, les acteurs se figent. Le joker demande à quel moment de l'action on souhaite intervenir.

Scènes de la vie courante :

- le baladeur et le voyage en train :

La scène se passe dans un train de banlieue. Deux jeunes filles écoutent leur musique préférée (une oreillette chacune). Le son réglé très fort, toute la rame en profite. Deux dames d'âge mûr, interviennent auprès des jeunes pour leur demander de baisser le son. Les jeunes filles répliquent vigoureusement et ne baissent pas le son. La scène se termine sur les commentaires peu amènes des jeunes sur les vieux et des dames sur les jeunes...

- le scooter et le fusil :

La scène se passe dans un quartier « calme » d'un village, en début de soirée. Un jeune arrive chez son copain avec son scooter qu'il vient de « débrider ». Les copains rappliquent. A tour de rôle, chacun y va de son tour du quartier avec force pétarades. Les choses se gâtent quand à bout de nerfs, un voisin qui leur a en vain demandé d'arrêter, sort son fusil...

- le portable et les passagers du bus : dans le bus, une passagère raconte sa vie personnelle haut et fort à une amie ; les autres passagers réagissent...

A la fin de la séance de théâtre-forum, aider les jeunes à réfléchir à la question : et moi, est-ce que, au quotidien, je suis auteur de pollution sonore ?

FAIRE DE SES SENS UNE PRIERE

Prier avec ses sens, c'est prier avec son corps en ajoutant une particularité. Un geste, un mouvement, un comportement sera prière s'il fait habiter en soi la paix. L'éveil d'un sens sera prière s'il éveille en soi la capacité d'union, de communion, avec la terre avec autrui. Chaque sens nous met en relation avec l'extérieur, la relation sera prière si elle est accueil et non possession.

1. VUE

"Après lui avoir craché sur les yeux et lui avoir imposé les mains il lui demandait " vois-tu quelque chose?" " (Mc 8, 23b-25)

- J'ai devant moi une image. Je la regarde, je considère tous les détails, je m'en imprègne. Puis je ferme les yeux. Par l'imagination je fais resurgir l'image dans mon esprit. Qu'est-ce qui jaillit? un détail, une forme, une couleur, une composition?
- J'ai regardé quelque chose, est-ce que j'ai vu? Est-ce que j'ai vu à quoi m'appelle cette image?
- Toute la journée mes yeux regardent, est-ce qu'ils me permettent d'accueillir le paysage, la foule, la personne?

2. GOUT

" Si du moins vous avez goûté combien le Seigneur est excellent " (1P 2, 3)

- En principe je n'ai rien dans ma bouche puisque je me suis retiré dans ma chambre pour prier. Malgré tout, je prends conscience de ma bouche. 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. En imagination je peux repenser à un mets que j'ai apprécié et le ressentir dans ma bouche, sa consistance, son goût, sa chaleur ou sa fraîcheur.
- J'ai goûté quelque chose, est-ce que je l'ai 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 ?
- 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? Est-ce que cela me permet d'accueillir Dieu le Tout Autre, dont chaque jour je peux découvrir une nouvelle facette?

3. TOUCHER

" Si seulement je touche son manteau, je serai sauvée." (Mt 9, 20-21)

- Lorsque je prends un objet dans mes mains, ou bien je le saisis, et rien de plus ne se passe, ou bien je le pose dans une main et j'en fais l'exploration avec l'autre. Je sens s'il est chaud ou froid, s'il a des formes droites ou arrondies, s'il est gros ou petit.
- J'ai touché quelque chose, est-ce que j'ai ressenti à quoi m'appelle cet objet, vers qui m'appelle cet objet?
- Toute la journée mes mains touchent, mon corps est en contact, est-ce que cela me permet d'accueillir l'environnement, la foule des hommes qui a travaillé à réaliser cet objet, Dieu qui l'a créé?

4. Odorat

" Car nous sommes bien pour Dieu la bonne odeur du Christ " (2 Co 2, 15)

- Nous arrivons maintenant au plus subtil des sens. Il est le plus subtil, et en même temps celui qui nous fait le plus réagir, il entraîne immédiatement une réaction d'accueil ou de rejet. Une odeur peut nous mettre en appétit ou nous donner envie de vomir. Dans ma chambre, seul aujourd'hui, qu'est-ce que mon odorat peut sentir? Je prends conscience de mes narines, je les sens vibrer à chaque inspiration ou expiration. Je sens la chaleur de l'air que j'expire, la fraîcheur de celui que j'inspire. Je peux aussi faire diffuser un parfum et sentir avec plaisir une odeur que j'aime.
- J'ai senti quelque chose, est-ce que je l'ai humé? Est-ce que j'ai senti vers quoi m'appelle cette odeur? Vers qui m'appelle-t-elle? Est-ce que j'ai senti l'odeur de la vie et l'odeur de la mort, est-ce que j'ai senti l'odeur du bien et l'odeur du mal? Que me dit cette odeur d'elle-même? Que me dit-elle de l'autre?
- Toute la journée j'ai la possibilité de humer. 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 de sentir que l'autre " est la bonne odeur du Christ " ? Est-ce que cela me permet d'accueillir l'autre avec ses joies, ses peines, sa douleur, sa sueur, sa difficulté, son aisance? Est-ce que cela me permet d'accueillir Dieu notre créateur qui est au plus profond de chacune de ses créatures ?

5. Ouïe

" Ils écoutent mais n'entendent pas "

- J'ai du bruit qui m'entourne alors que je désire le silence puisque j'ai décidé de vivre la prière intérieure. Ce bruit me distrait, il est contre moi. L'est-il vraiment? J'écoute ce bruit, il est violent ou faible, il se répète ou il est intermittent, il est aigu ou il est grave.
- 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?
- Toute la journée j'écoute le bruit qui m'entourne, la personne qui me parle. Est-ce que cela me permet d'accueillir la vie qui fourmille autour de moi, d'accueillir Dieu qui est source de toute vie?
(Source : <http://pagesperso-orange.fr/anterroches/esprit/priere/sens>.)