



## Première semaine de Carême

### Sobriété et dégageement

Cette semaine notre parcours Terre Promise commence avec Jésus qui jeûne au désert. Avec Lui regardons la beauté de la montagne, la grande étendue du ciel et rendons grâce à notre Père. Avec Lui, osons porter un regard différent sur toute notre consommation, notre alimentation, nos vêtements, les objets de notre quotidien, et recevons un vrai désir de simplicité.

### La méditation

Dans le cadre du chemin de conversion écologique oecuménique proposé conjointement par Eglise verte et Prie en Chemin, nous allons maintenant méditer l'Évangile du premier dimanche de carême.

Au début de ce temps de méditation, pendant le chant Il est là, Jésus Sauveur interprété par la communauté du Chemin Neuf, je dépose tout ce qui agite habituellement mes pensées et je prépare mon cœur et mon esprit à recevoir le Seigneur au travers de sa Parole. Je vais contempler Jésus au désert, dans l'épreuve. Je lui demande de me donner la grâce d'être attentive à sa présence auprès de moi.

La lecture de ce jour est tirée de l'évangile selon Matthieu, au début du chapitre 4. Nous prenons la traduction oecuménique de la Bible.

Alors Jésus fut conduit par l'Esprit au désert, pour être tenté par le diable. Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il finit par avoir faim. Le tentateur s'approcha et lui dit : « Si tu es le Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent des pains. » Mais il répliqua : « Il est écrit : Ce n'est pas seulement de pain que l'homme vivra, mais de toute parole sortant de la bouche de Dieu. » Alors le diable l'emmène dans la Ville Sainte, le place sur le faite du Temple et lui dit : « Si tu es le Fils de Dieu, jette-toi en bas, car il est écrit : Il donnera pour toi des ordres à ses anges et ils te porteront sur leurs mains pour t'éviter de heurter du pied quelque pierre. » Jésus lui dit : « Il est aussi écrit : Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu. » Le diable l'emmène encore sur une très haute montagne ; il lui montre tous les royaumes du monde avec leur gloire et lui dit : « Tout cela je te le donnerai si tu te prosternes et m'adores. » Alors Jésus lui dit : « Retire-toi, Satan ! Car il est écrit : Le Seigneur ton Dieu tu adoreras et c'est à lui seul que tu rendras un culte. » Alors le diable le laisse, et voici que des anges s'approchèrent, et ils le servaient.

Traduction oecuménique de la Bible

## **Piste 1**

Après 40 jours, Jésus a faim. Il pourrait refuser cette limite qui rappelle la finitude humaine. En réfléchissant à ma propre consommation de nourriture et d'autres biens, comment je me situe ? Est ce que ma consommation est un paravent pour cacher ma peur de mes limites? A quoi puis-je renoncer pour avoir faim de l'essentiel ?

## **Piste 2**

Cherchant à semer le trouble dans l'Esprit de Jésus, le diviseur cite un Psaume. Parfois, je cherche moi aussi à mettre la Parole de Dieu à mon service au lieu de l'inverse. Je réfléchis à ces occasions, particulièrement en ce qui concerne ma façon de vivre dans la création que Dieu nous a confiée.

## **Piste 3**

La troisième tentation de Jésus est celle du pouvoir. Je m'en crois peut-être protégée ; pourtant dans ma vie quotidienne j'exerce un pouvoir subtil mais réel : mon pouvoir d'achat. En ce début de carême, je me demande comment je peux orienter ce pouvoir pour contribuer à un monde meilleur.

Je peux relire à nouveau Matthieu nous raconter comment Jésus choisit le chemin de l'obéissance à Dieu, et refuse de se laisser séparer de son Père par les tentations de ce monde : consommation, séduction, domination.

*Relire le texte d'évangile*

A partir des éléments qui m'ont marquée dans ma méditation, je me tourne vers le Seigneur pour parler librement avec lui. Par exemple de la façon dont je peux recentrer ma vie sur l'essentiel, sa Parole, pour découvrir la vraie joie que donne la sobriété.

Tout comme Jésus l'a fait au désert, acceptons de recevoir notre pain des mains de Dieu et demandons-le-lui avec les mots qu'il nous a appris :

Notre Père, qui es aux cieux,  
que ton nom soit sanctifié,  
que ton règne vienne,  
que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.  
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.  
Pardonne-nous nos offenses,  
comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.  
Et ne nous laisse pas entrer en tentation  
mais délivre-nous du Mal.

Amen

## Témoignage : Un chemin de conversion écologique entre émerveillement et rencontres avec Antoine Rolland

Chaque semaine de cette retraite de Carême. Nous rencontrons une personne inspirante qui nous raconte son parcours de conversion écologique. Nous cherchons aussi à comprendre en quoi sa foi chrétienne soutient son engagement pour un monde plus juste et plus respectueux de la terre et de ses habitants. Écoutons d'abord, puis prenons un temps d'intériorité pour laisser son témoignage faire écho en nous.



Aujourd'hui, nous avons le plaisir d'être avec Antoine Roland.

Tu habites à Lyon où tu nous parles aujourd'hui. Et tu es membre de l'Église protestante unie de France. Tu es statisticien de profession et engagé de multiples manières au service de l'écologie. L'une de ces manières, c'est justement d'être ambassadeur au sein du réseau Église verte.

### **Est-ce que tu peux nous dire quelques mots de ton propre itinéraire de conversion écologique ?**

Dans le mot conversion, j'entends quelque chose de rapide et soudain. Moi, ça serait plutôt une conversion au long cours. La conscience écologique, je la date de mes années de scoutisme. De ces moments où j'ai pu profiter de la vie dans la nature, du contact avec elle, d'aller dans la forêt, dans des prairies au grand air. Et puis avec l'âge, en est ressorti deux choses par rapport à cette nature.

A la fois l'envie de la connaître le besoin de s'en émerveiller. Et le lien avec la foi a toujours été évident. Dans le Credo, on parle de Dieu créateur du

ciel et de la terre. Et pour moi, croire en un Dieu créateur, c'est croire qu'il a effectivement créé le ciel, la terre et tout le vivant qui nous entoure. Croire et respecter ce Dieu, c'est aussi respecter cette création qui nous est donnée. Ce respect de la création est vraiment quelque chose d'enfoui en moi depuis très longtemps. Après, j'ai eu tout un itinéraire personnel, d'engagement pratique et concret dans l'écologie, pratique, sociale, politique et également au sein de l'Église.

Toutes ces rencontres, toutes ces lectures, la question de comment faire pour mettre en place des actions plus écologiques au quotidien dans notre vie, ça passe par du compost, par une finance et une épargne dédiée à l'écologie plutôt que dédiée aux actions destructrices de la nature, des engagements dans des structures sociales pour lier toujours la question écologique avec la question sociale, engagement politique de dire on n'est pas en dehors de la cité et si on veut faire bouger les choses, il faut les faire bouger aussi, là où les décisions publiques se prennent.

Tout cet ensemble m'a amené à faire mien le concept de justice climatique que je trouve assez intéressant. Et je dirais qu'aujourd'hui, dans mon chemin de conversion écologique, j'essaie d'être le plus juste possible. Juste envers les personnes qui m'entourent, juste envers la nature qui m'entoure, juste envers les autres habitants de cette planète aujourd'hui et juste envers les générations futures également.

Tu nous parle du berceau qu'a été pour toi le scoutisme dans ton chemin de conversion écologique et de la manière dont ça s'est ensuite élargi vers un questionnement de la société et une mise en relation entre cette question écologique, la création et la nature et la question sociale.

**Est ce qu'il y a un moment ou une expérience qui a joué dans ce cheminement et dans cet élargissement ?**

Je dirais que c'est vraiment en continuité avec le fait de se dire que je m'intéresse à la protection de la Création, la nature qui nous entoure. Quand je vais discuter avec les gens qui s'y intéressent déjà, je me rends compte qu'ils lient tous ou quasiment tous cette protection de la nature avec la protection des plus faibles. Et là, ça me renvoie au message de l'Évangile. Et quand je vois ça, quand je lis l'Évangile aussi, ça me renvoie dans mes lectures de mon interprétation de Heureux les pauvres, Bienheureux aussi le reste du vivant qui se laisse massacrer, on va dire par l'activité humaine.

**Est-ce que tu pourrais nous raconter quel rôle ont joué les rencontres dans ces prises de conscience ?**

Je dirai que c'est un cheminement en compagnonnage avec d'autres, d'autres penseurs, d'autres praticiens, d'autres personnes qui réfléchissent et agissent pour la protection de l'environnement.

Effectivement, au niveau politique, j'ai rencontré des gens admirables d'engagement et d'abnégation. Au niveau associatif aussi, en particulier dans le milieu de l'éducation populaire, de l'économie alternative, l'économie sociale et solidaire. Des gens qui agissent au quotidien pour un autre monde. Dans les milieux chrétiens, jusqu'à récemment, c'était un peu plus rare de trouver des personnes vraiment engagées. Il y a, certes, toujours eu un courant pour la sauvegarde de la création. Mais c'est vrai qu'assez peu jusqu'à l'année 2015 avec l'engagement fort des chrétiens de France autour de la COP21 à Paris et la parution de Laudato Si. C'était un sujet qui n'était pas vraiment à l'agenda des de nos structures ecclésiales. Mais ça a changé depuis et heureusement. Je suis nourri par toutes ces rencontres et c'est ça qui me fait évoluer (presque) au quotidien.



**Pendant cette semaine de retraite que nous vivons, nous avons pris la thématique de l'émerveillement, un peu en contrepied de l'Évangile de la tentation de Jésus au désert. Comment dans ton itinéraire de conversion écologique de chrétien, le don et la grâce de l'émerveillement prend-il une place ?**

Alors j'aime beaucoup ce mot émerveillement. Je me retrouve vraiment dans cette thématique que je pourrais décliner suivant de très nombreux axes. D'abord, ce qui m'émerveille en premier lieu, c'est de voir le visage et l'action de Dieu tous les jours dans ma vie et autour de moi. Je le vois principalement sur chacun des hommes et chacune des femmes que je croise dans ma vie, que ce soit à l'église ou dans la société. Je m'efforce, et ce n'est pas très difficile finalement, de voir chacun de mes contemporains comme un des visages de Dieu qui se manifeste à nous. Mon premier émerveillement, c'est cette diversité.

C'est de se dire que finalement, ce Dieu qu'on connaît, qui est insaisissable, qu'on ne connaît finalement que de très loin, il se manifeste dans une grande diversité de personnes, de visages, et que chaque être humain qui est à l'image de Dieu en est une image différente. Et c'est pour moi un émerveillement constant de voir que nous, créatures de Dieu, on est extrêmement divers et pourtant égaux en dignité.

L'émerveillement aussi, c'est naturellement de l'émerveillement du vivant devant le vivant : La fleur, les fougères, la forêt, mais aussi le merle qui vient picorer sur mon balcon.

Finalement, tout ce qui a un souffle de vie. Et pour moi, effectivement, créature de Dieu, je suis vraiment toujours émerveillé par ce côté complexe de la vie et cette capacité de la vie à vivre, à être parfois là où on ne l'attend pas. Par exemple, j'habite au centre-ville de Lyon et en bas de chez moi, il y a un garage à vélo. Dans ce caniveau, derrière des vélos qui sont plus ou moins abandonnés où certains sont en train de rouiller, il y a des herbes folles qui naissent, et un petit liseron vient enlacer des rayons de la roue de vélo. Alors qu'on ne s'attend pas du tout à le voir ici, il a trouvé pourtant un terreau suffisamment favorable pour grimper. Il n'y a pas qu'à la campagne qu'on voit la nature et il n'y a pas qu'à la campagne que la vie apparaît. Et ça, c'est aussi un émerveillement. C'est que cette vie-là, l'être-humain n'a pas encore réussi à créer. La vie à partir de rien. C'est encore quelque chose qu'on ne sait pas faire. Et pour moi, c'est un miracle absolument incroyable que la naissance de cette vie. Alors les scientifiques la font remonter à des milliards d'années avant nous. Mais comment cette étincelle de vie est apparue, c'est pour moi un miracle.

Je suis aussi largement bouleversée et grandement émerveillée par toutes ces personnes qui, inspirées par l'esprit, sont capables de se battre pour cette vie et pour des vies qui ne sont pas les leur. Donner sa vie pour ce qu'on aime ou en tout cas consacrer sa vie à une cause et à une cause vivante, ça mérite vraiment mon émerveillement. Je pense par exemple aux naturalistes qui se battent pour les espèces et des animaux en voie de disparition. Tout ça, ils n'y ont absolument aucun

intérêt strictement personnellement, mais ce qui les pousse, là aussi c'est cet émerveillement devant la beauté du vivant. Cette action me m'émeut énormément. Ce qui m'émerveille aussi, c'est le fait de se dire qu'on peut tous devenir comme ces personnes-là et à un moment on peut tous le faire le choix de l'action et de l'engagement à notre échelle.

**On va poser cette question à toutes les personnes qui vont venir ici nous raconter leur parcours de conversion écologique. Est ce qu'il y a une question qui t'a nourri dans ton chemin ? Une question, quelque chose que tu as poursuivi ?**

La question qui me qui me fait vraiment réfléchir aujourd'hui, c'est celle de la société qui se présente à nous. Certains disent que le mode de vie occidental n'est pas négociable. D'autres promettent la fin des énergies et la fin des énergies fossiles. On voit que le changement climatique va vraiment nous faire nous faire bouger sur nos habitudes de vie, avec les saisons qui changent, le niveau des eaux change aussi, et y compris en France ou pensait être relativement épargné. Dans des moments pessimistes, on peut se dire que tout ce qu'on a connu s'écroule et qu'on ne sait pas comment vont vivre nos enfants et petits-enfants. Mais dans les moments optimistes, on peut dire que finalement, c'est aussi l'occasion peut-être, d'inventer une nouvelle société.

Alors ce n'est pas une question, mais c'est en tout cas une curiosité très extrême. Je suis curieux de voir comment va vivre l'espèce humaine dans 100 ans. Moi je suis sûr que je serai plus là. On peut se dire qu'un des scénarios qui nous est promis, c'est un monde brutal à la Mad Max de l'individualisme forcené et de la guerre permanente. Mais un autre monde nous est promis, celui du Royaume. Et c'est cet optimisme qui me fait essayer, à ma maigre échelle, de travailler pour que ce soit plutôt ce monde-là qui advient.

**Et pour terminer, est ce qu'il y a un verset biblique qui te nourrit, qui anime et qui te parle de ton engagement écologique ?**

Le premier, c'est dans le livre du Deutéronome, chapitre 30, le verset 19 « Voici J'ai mis devant toi la vie et la mort, la bénédiction et la malédiction choisit la vie afin que tu vives pour faire le pendant. » Un autre verset dans l'Évangile de Luc au chapitre 15, verset 32, la parabole du Fils perdu et retrouvé. « Mangeons et réjouissons-nous, car mon fils que voici était mort et il est revenu à la vie. Il était perdu et il est retrouvé. » Ce verset est pour moi porteur d'une promesse : Il n'est jamais trop tard pour changer. Il n'est jamais trop tard pour se convertir et il n'est jamais trop tard pour changer ses pratiques. Il n'est jamais trop tard pour changer le monde et se rapprocher du Royaume de Dieu.

### Après lecture du témoignage...



- Quelle phrase ou quels mots est-ce que je retiens de ce témoignage ?
- Comment ce témoignage m'a-t-il rejoint ? Quelle émotion qu'elle désire ou quelles peurs cela vient-il réveiller en moi ?
- À quels gestes, action ou rencontres est-ce que je me sens invité pour cette semaine ?

## Prière & vidéo : De l'infiniment grand à l'infini petit

Avant de regarder la vidéo, je prends le temps d'entrer en prière.

- Je trouve la position juste pour mon corps dans ce temps de prière. Je cherche à me tenir présent, en éveil.
- Ainsi "arrivé", je prends le temps de me mettre en présence du Seigneur, par un chant, un verset biblique, une inclinaison du corps.
- Puis je lui demande sa grâce. Ici ce pourrait être celle de l'émerveillement.

**"Seigneur, donne moi la grâce de m'émerveiller de toi mon Créateur en contemplant ta création"**



**Je regarde une première fois la vidéo.**

Quelles émotions me traversent après avoir regardé cette vidéo ? Joie, crainte, enthousiasme, émerveillement, nostalgie... ?

Je prends le temps de recevoir ces émotions et de les nommer devant le Seigneur.

**Je regarde une seconde fois la vidéo.**

- Qu'est ce que cela me dit de l'être humain ? Si petit et si grand à la fois. Si complexe mais simple créature parmi l'immensité de la création.
- Qu'est-ce que cela me dit de la Terre sur laquelle nous vivons ? Si grande et si fragile. Une planète parmi tant d'autres mais qui possède de tels trésors.
- Qu'est ce que cela me dit du Créateur ? Sa grandeur et sa beauté, à l'image de sa création ? Son effacement qui nous pousse à le chercher, à le deviner ?

**Je peux maintenant prendre le temps de faire cet exercice avec mes sens autour de moi.**

Je regarde, j'écoute, je prête attention à ce qui est le plus lointain : ce que je vois à travers la fenêtre, à l'horizon. Puis petit à petit je prends conscience de ce qui m'entoure, de ce qui est plus proche, de ce qui est en contact avec mon corps (le sol, ma chaise, mes vêtements...). Et enfin je contemple une partie de mon corps, par exemple ma main, les cellules de la peau sur mon bras... et je laisse mon Créateur venir me rejoindre dans cette contemplation de la création loin de moi, autour de moi, en moi.

Je termine mon temps de prière en parlant au Seigneur de ce qui est venu à mon esprit et dans mon cœur durant ce temps avec lui.

Pour conclure cette prière, je peux lui demander le courage, la force, la joie de me lancer dans un exercice d'émerveillement concret dans mon quotidien cette semaine, par exemple :

- Prendre le temps chaque jour de remercier le Seigneur pour un élément qui me touche dans l'infiniment grand : un paysage, l'horizon, le ciel et les étoiles... et de remercier le Seigneur pour une plus petite créature : un élément de mon corps, du vivant qui m'entoure, un animal, une plante...
- Choisir un chant de louange au Créateur que je prendrai chaque matin au réveil, ou le soir avant de me coucher.

Je finis avec le "Notre Père..."

## Pour aller plus loin : Sobriété & dégageement



### Livre : Heureux les sobres de Loïc Lainé (2021)

Un livre pour mieux comprendre l'éthique de la sobriété. On y découvre un panorama historique de ses manifestations chrétiennes et non-chrétiennes au cours de l'histoire, de Platon aux franciscains et jusqu'à ses résurgences contemporaines souvent liées à un souci écologique. Il décrit les choix ambitieux posés par celles et ceux qui vivent une contre-culture plus détachée du matériel. Il explique également les pistes de sobriété proposées par la Bible et la foi chrétienne.

### Activité : Rangement avec la méthode de Marie Kondo

Marie Kondo a théorisé une méthode de désencombrement fondée sur la recherche de la joie. Cette méthode repose sur un examen de la relation que nous entretenons avec les objets qui nous entourent. Le fameux 'rangement de printemps' pourrait commencer cette semaine, avec la profondeur apportée par ce thème de la sobriété.

Ici quelques conseils de Marie Kondo, à compléter avec les nombreux articles et vidéos en ligne qui décrivent sa méthode en détail, avec notamment des conseils spécifiques pour chaque catégorie d'objets (vêtements, livres, papiers, divers...) :

1. Commencer par une catégorie d'objets et non une pièce : cela permet d'avoir une vue d'ensemble de ce que l'on possède.
2. Rassembler tous les objets de cette catégorie.
3. Prendre en main tour à tour chaque objet de cette catégorie. Marie Kondo insiste ici sur l'importance du toucher en conscience.



4. Avec l'objet en main, se demander quel lien on a avec cet objet (utilité, lien affectif, etc.). Se demander si l'objet nous apporte de la joie.
5. Choisir de le garder ou de s'en débarrasser. S'en débarrasser peut prendre plusieurs formes (revente/don/recyclage).
6. Ranger ce qui est gardé par ordre de taille et de couleur, de façon accessible et harmonieuse.

Afin d'ajouter une touche de sobriété à ce rangement, on peut se demander en amont combien d'objets de chaque catégorie on trouve raisonnable d'avoir.

### **Conversation à avoir : Vacances et sobriété**

Noël est bel et bien derrière nous, et certains commencent dès à présent à imaginer leurs vacances de printemps ou d'été. Que vos projets soient encore inexistantes, au stade d'ébauche, ou déjà concrets, il est toujours temps de se demander comment rendre ces prochaines vacances plus sobres.

Le tourisme est responsable de 11% des émissions de gaz à effet de serre émis en France. 70% de ces émissions sont liées au transport.



- Cet impact lourd peut nous inviter à penser la destination en fonction du mode de transport à privilégier, et non l'inverse comme certains d'entre nous en ont l'habitude.

- Certaines destinations sont pour nous incontournables : elles sont là où nous retrouvons celles et ceux que nous aimons, où nous contribuons à la vie locale etc. Souvent, nous connaissons le chemin pour nous y rendre. Peut-être même le moindre nid de poule ! Prenons un moment de recul : pouvons-nous l'envisager autrement ? train + vélo / covoiturage en tant que passager ou conducteur / rouler à 80km/h plutôt que 120 ?

Outre le transport, il y a une myriade de choses que l'on peut prendre en compte pour vivre un temps de vacances plus sobre...qui en sera peut-être même plus reposant ?

Pour plus d'inspiration : <https://www.nosviesbas-carbone.org/vacances-voyage-bas-carbone/>.

## Relire la semaine avec Dieu

La Parole de Dieu avec Jésus au désert m'invite à me mettre en route vers une sobriété heureuse, une vie sobre et joyeuse. Sous le regard de Dieu, je me prépare à examiner ma vie sous cet angle. Avant de relire ma vie et ma semaine avec le Seigneur, je prends le temps de faire silence et je me rends présent à Dieu. Je peux prêter attention au rythme de mon souffle.

Au début de cette rencontre, je demande au Seigneur son aide. Seigneur accorde moi de regarder ma vie avec Ton regard et de trouver les mots pour Te louer.

Je laisse remonter à ma mémoire la semaine qui s'est écoulée.

Je demande au Seigneur la mémoire des joies sobres dans ma vie. Rencontre. Paroles. Sourires. Beauté de la nature ou relation avec le monde animal ? Je cherche les joies gratuites.

Je reconnais maintenant que l'Esprit de Dieu était là dans ces joies, même si je ne le savais pas. J'en rends grâce à Dieu.

Je demande au Seigneur de me montrer les lieux dans ma vie où je manque de sobriété. De quels liens, de quelles habitudes, ai-je besoin d'être libéré?

Je confie ce que j'ai découvert à Dieu qui est Miséricorde. Je peux lui demander le pardon et la liberté.

Il est aussi possible que j'ai réalisé cette semaine que je n'ai pas envie de changer mon style de vie, globalement ou sur un point en particulier. Je demande alors au Seigneur sa force pour changer mon cœur et y mettre un vrai désir de sobriété, une confiance que c'est la joie qui m'attend si je réponds à son appel.

A la fin de ce temps de prière, je prends un temps de silence en cœur à cœur avec Dieu. Et je lui demande de marcher à sa suite pour les jours qui viennent.