

"La juste mesure"

Hello, modération
et sobriété !

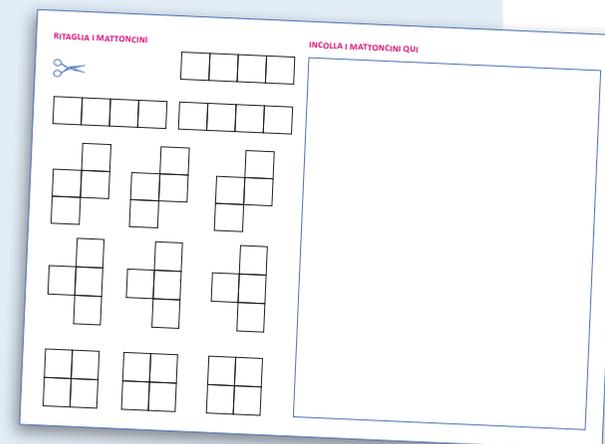


Objectifs

Être conscients que l'attention aux besoins des autres nous incite à choisir un style de vie sobre et libre de tout conditionnement

Où nous en étions restes...

La dernière fois nous avons accepté le défi du jeu/puzzle tétris : chaque petit morceau de carton collé sur la feuille représente une occasion où nous avons pu éviter de gaspiller les biens dont nous disposons, ou à partager notre superflu avec qui en avait le plus besoin. Racontez-nous comment cela s'est passé.



- Combien de petits cartons avons-nous réussi à coller sur la feuille ? Combien d'espaces vides avons-nous laissés ?
- Quand nous avons réussi à renoncer à quelque chose ou à le partager avec les autres, comment nous sommes-nous sentis ?
- Avons-nous quelques suggestions à donner aux autres pour ne pas avoir le vice de la gourmandise ?



Stop, j'arrête !

OBJECTIF : Reconnaître et respecter ses propres limites sans tomber dans l'excès.

LIEUX : Espace pas nécessairement grand.

JOUEURS : à partir de deux.

MATÉRIEL : plusieurs objets que vous pouvez superposer, pas grands (diamètre de 5 cm maximum) genre morceaux de bois, écrous, dés, gobelets en plastique, canettes etc...

TEMPS: 15 minutes ou selon le nombre de tours que vous voulez faire.

DÉROULEMENT : les jeunes se divisent en deux équipes A et B et se mettent en file, une équipe en face de l'autre, face à face. Le premier de l'équipe A commencera à mettre l'objet qu'il a dans sa main (morceau de bois, gobelet...) à un endroit entre les deux équipes. Un joueur de l'autre équipe met son objet dessus. On procède ainsi à tour de rôle, jusqu'à construire une tour ensemble.

Lorsque les joueurs d'une équipe pensent que le fait d'ajouter un objet risque de faire s'écrouler la

tour, ils diront « STOP ».

Si l'équipe adverse, au contraire pense pouvoir continuer sans faire s'écrouler la tour et réussit, ils ont comme score le nombre des objets de la tour placée entre les deux équipes.

S'ils la font tomber, l'équipe qui a dit « STOP » gagnera 1 point pour chaque objet qu'ils ont réussi à insérer dans la tour comme équipe. Si les deux équipes sont d'accord pour constater que l'on ne peut plus rien ajouter à la tour, le tour se termine à égalité entre les deux équipes, elles n'auront pas de point et un nouveau tour peut commencer.

RÉFLEXION :

- Quel passage du jeu vous a semblé le plus difficile ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à vous arrêter au moment juste, sans dépasser le nombre d'objets qui maintenait l'équilibre de la tour ?
- Que conseillerais-tu à un jeune de ton âge qui exagère sa consommation de nourriture ou d'autre chose, afin de garder une juste mesure et distinguer ce qui est nécessaire de ce qui est superflu ?

Vivons ainsi

Je vis depuis cinq ans avec le diabète et depuis quatre ans avec la maladie cœliaque, deux maladies qui ont un peu changé ma vie.

Lorsque j'ai découvert que j'avais le diabète - **aidée des paroles de Jésus : « Que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel »** - que je voulais vivre de façon particulière, j'ai senti que je devais affronter et accepter cette réalité comme faisant partie du merveilleux plan d'amour que Dieu avait préparé pour moi.

Les médecins m'ont expliqué que le traitement du diabète dépend en grande par-

tie de la discipline et de l'auto-contrôle en matière de nourriture. **J'ai senti la grande responsabilité que j'ai devant Dieu de préserver le corps qu'Il m'a donné et de faire toute ma part.** J'ai donc essayé de bien apprendre comment mesurer les repas, quelle nourriture éviter, comment contrôler le sucre...

Lorsque cela m'est difficile, que je ne veux pas faire les piqûres ou renoncer aux pâtisseries, au sucre, je dis : **« pour Toi Jésus ! Tu as tellement souffert sur la croix, moi je suis heureuse de te ressembler même un peu ».**

Au milieu de l'année suivante on m'a découvert une autre maladie : la maladie cœliaque. Je ne peux pas manger de pain, de pâtes, de pizzas et beaucoup d'autres choses. **C'est encore une expression de la volonté de Dieu qui frappe à ma porte, attendant que je la fasse mienne.** Il m'est arrivé plusieurs fois à l'école ou dans la rue qu'en me regardant de façon bizarre, on me pose des questions désagréables ou on m'offre ce que je ne peux pas manger. Dans ces cas j'ai envie d'enfreindre mon régime ou de fuir. Cependant je me dis : « Non, ce n'est pas ce que Jésus ferait à ma place ! ».

Je réussis ainsi à ne pas briser mon régime alimentaire et aussi à aimer ceux qui m'ont questionnée sur ma santé, en expliquant avec patience ce qu'ils veulent savoir.

Je me rends compte que je peux toujours aimer : aimer ceux qui ne connaissent pas cette maladie, aimer mon corps pour ne pas l'endommager ; aimer les médecins qui m'aident et tous ceux qui sont plus proches de moi et pourraient s'inquiéter. **Si parfois je n'arrive pas à faire ce pas, j'ai comme aide une super recette : « Toujours recommencer ! Toujours me remettre à aimer ! ».**

A. [Slovénie]

Vivons ainsi

Je fréquente une école mixte de chrétiens et de musulmans. Au cours du mois de Ramadan durant lequel les musulmans pratiquent le jeûne, quelques jeunes chrétiennes mangeaient devant les musulmanes juste pour leur faire envie.

Je sentais au contraire que si je voulais les respecter et les aimer je ne pouvais pas me comporter de cette façon.

Mais cela ne suf-

fisait pas de ne pas manger, je sentais aussi le désir de demander à mes amies chrétiennes de changer d'attitude.

Cependant je n'ai pas eu tout de suite des résultats positifs car la réponse fut : « Tais-toi ! ».

Une jeune musulmane qui avait écouté et assisté à la scène, s'est émerveillée et a été heureuse de mon attitude à leur égard.

Le jour suivant, les amies chrétiennes ont

réfléchi et pris en considération ma proposition en évitant de manger devant les musulmanes.

J'étais très contente et j'ai eu la certitude que les plus petites attentions que

l'amour nous suggère en face des autres sont capables de produire de grandes choses.

J. [Jérusalem]



LA MORTIFICATION

L'opposé de la gourmandise : la mortification. L'Évangile ne nous donne pas tellement de détails que nous aimerions savoir sur la vie de Marie. Cela veut dire que ceux que nous connaissons sont suffisants pour nous dire comment était cette famille et comment était Marie.

Nous savons qu'un jour Marie et Jésus ont été invités aux noces de certains de leurs amis. Ils étaient à table, dans la joie avec les mariés ; tout d'un coup, le vin vient à manquer. Marie, habituée à préparer les repas et à penser toujours aux autres s'en aperçoit tout de suite et ne voulait pas que les époux soient gênés de ne pas avoir prévu tout le nécessaire pour les invités. Elle va vers Jésus et lui dit à voix basse : « ils n'ont plus de vin ». Jésus ne



voulait pas tellement l'écouter mais vraiment pour elle, il transforma l'eau en vin, faisant ainsi son premier miracle. Cette façon de faire de Marie est tout le contraire de la gourmandise, parce que le gourmand pense seulement à lui. Marie, au contraire, s'occupe des autres, pense aux autres.

Chiara

Chiara Lubich,
Congrès Gen 3, 1973, Rocca di Papa,
"NON AUX VICIES, OUI AUX VERTUS"

Sur le site <http://assistentigen3.focolare.org>
Video in IT - EN - ES
e PPT version internationale

Ligne directe avec l'expert

« Comment pouvons-nous faire, nous les Gen 3, pour avoir un style de vie sobre et savoir distinguer une nécessité réelle d'un bien superflu ? ».

La première suggestion que je vous donne est d'en parler entre vous et avec les assistants. Ne pensez pas que le choix d'un achat est un choix personnel, privé. Par exemple, acheter ce jeans ou cet autre ? J'achète ou je n'achète pas ? En parler est déjà un motif pour mieux comprendre, ensemble, si c'est vraiment utile, ou pas.

Une autre proposition est de confronter vos besoins, ici je me réfère surtout aux pays plus riches, avec les besoins des Gen 3 qui ont peut-être moins de possibilités. Vous verrez alors ensemble si le besoin que vous avez d'acheter tel téléphone est réel ou si vous pouvez aussi en prendre un moins cher.

Une troisième suggestion

est de donner plus d'importance aux relations. Investissez votre énergie, votre temps, votre créativité dans la construction des relations plutôt que dans le fait d'acquérir des biens. Il y a des choses qui ne sont pas vraiment nécessaires pour vivre, mais qui servent pour attirer l'attention des autres : acheter une paire de chaussures d'une certaine marque, peut servir à me faire remarquer. Si vous avez l'estime et la confiance des autres grâce à la qualité des relations que vous établissez avec les autres, au fait d'aimer en premier, au partage, vous n'avez plus besoin d'acheter des choses pour le prestige.



Francesco Tortorella
économiste,
Congrès Gen 3 f.,
Castelgandolfo,
6 avril 2012



