

"BACK TO BASICS"

Petit journal d'invitation pour les bénévoles de PASAJ

Edito : nourrir notre "essentiel"

PAR EMILIE & ISABELLE

"Back to basics": c'est-à-dire "Revenir à l'essentiel". En anglais, "basics" est un coquin de faux-ami ! Oubliez le "basique" au sens le plus simpliste du terme, et entendez-le tout au contraire comme ce qui nous est le plus important dans la vie. Ce qui nourrit, en profondeur. Ce qui est la source, notre "essentiel". Car c'est bien à nourrir l' "essentiel" que nous avons le désir d'inviter, vous, jeunes bénévoles qui vous engagez, ici, auprès de vos pairs, de vos aînés, de ceux qui en ont besoin. Vous donnez tant ! A nous de vous accompagner sur ce chemin, d'être les témoins de votre générosité, et de vous proposer des espaces pour recharger vos batteries, afin que cette route soit belle et pleine de vie.

Et c'est à cela que nous souhaitons vous inviter, vous, jeunes engagés, à la fois par ce journal et par un week-end qui vous est destiné (5-7 fév. 2021), afin de prendre soin de vous, de vous ressourcer, de mieux comprendre votre engagement, de renouveler vos forces intérieures et de créer des liens avec ceux qui s'engagent, comme vous, ici et maintenant.

Peut-être que pour le lecteur curieux, que vous soyez jeune ou moins jeune, une petite voix intérieure demande : pourquoi un titre anglais ? La langue française est si belle ! Pour nous, c'est une manière de traduire une conviction profonde de la pastorale d'engendrement: celle de "sortir de notre jardin", non seulement en rencontrant les gens là où ils sont, mais aussi en les rejoignant dans leur culture, leurs références et leur langage. Et l'anglais en fait pleinement partie ! Alors, ouvrons les portes de nos jardins, et osons cette aventure !

Bonne lecture pour ce tout premier numéro ! Et rendez-vous à la rentrée de septembre pour la prochaine édition. Pour toute question ou information, contactez-nous (isabelle.vernet@cath-vd.ch, ou emilie.genoud@cath-vd.ch).

Dans ce numéro :

Nourrir notre "essentiel"
PAGE 01

Du chaos à la création
PAGE 02

Le plan de vol
PAGE 03

Parole aux jeunes engagés
PAGE 04

Emotion, qui es-tu ?
PAGE 05

Exercice : arrêt sur image
PAGE 06

Bénévolat : la posture du
berger
PAGE 07

La beauté dans l'art
PAGE 08

"Le Seigneur dit à Abram :

« Pars de ton pays, de ta famille et de la maison de ton père vers le pays que je te ferai voir.

Je ferai de toi une grande nation et je te bénirai. Je rendrai grand ton nom. Sois en bénédiction.»"

GENÈSE 12, VERSET 1



Du chaos à la création

C'EST QUOI CE JOURNAL ?

L'été ! Le temps du soleil, du « chill & relax », du dépaysement et du bien-être. Enfin... ça, c'était avant. Avant tout ce chambardement. Avant que ce petit truc de quelques nanomètres ne mette un sacré bazar à l'échelle mondiale. Et ça, ça a tout changé. Notre quotidien, nos habitudes, notre tissu social, tout s'est brusquement réduit aux m2 de nos habitations. Il a fallu se construire une « autre » vie, apprendre à étudier depuis chez soi, à être solidaire en apprivoisant l'isolement, à rester en contact de nos proches sans se toucher. Nous aussi à PASAJ (PAStorale d'Animation Jeunesse vaudoise), nous avons dû apprendre à transformer toutes nos activités pour continuer à cheminer à vos côtés, où que vous étiez. C'est ainsi qu'un week-end de ressourcement destiné aux jeunes bénévoles a dû être suspendu (« Relecture & Spi », à Pentecôte). En effet : pas supprimé ni annulé, mais suspendu, dans son envol.



Et voici que cet envol s'est transformé en un vol en haute altitude, et nous aimerions tellement faire ce voyage avec vous ! Comment ? Simplement avec ce journal ! Avec lui, vous pourrez nous rejoindre dans ce voyage extraordinaire, car tous les contenus que nous allons vous proposer sont comme une piste de décollage. En ouvrant grand vos yeux, votre cœur et votre esprit, vous allez pouvoir prendre, à votre tour, votre envol pour un beau « voyage de reconnaissance », accompagné par ce petit journal, jusqu'à la nouvelle date du week-end (5-7 fév. 2021 : save the date !) qui nous permettra enfin de vous rencontrer et de poursuivre ensemble le chemin.

Alors, envie de prendre votre envol et de découvrir de quoi sera fait le voyage ? Approchez-vous de la piste de décollage de la page suivante, vous y trouverez le détail du plan de ce vol inédit et surprenant !

Emilie
emilie.genoud@cath-vd.ch





Plan de vol

ENSEMBLE, DECOLLER DU QUOTIDIEN ET REVENIR À LA SOURCE

Ce journal, qui sera édité à 4 numéros et dont voici le tout premier, vous proposera des éléments de relecture de votre engagement bénévole, d'exploration des beautés et des cailloux que vous y rencontrez, d'appropriation des découvertes que vous faites des autres, de vous et de Dieu, en chemin, chacun à son rythme. Nous vous partagerons de la « Beauté » qui nous fait du bien, qui nous ressource, et qui nous amène à être en lien avec ce qui nous dépasse et nous unit, au plus profond. Nous vous proposerons des questionnements personnels, d'exercices de retour sur soi, sur le monde, ainsi que sur

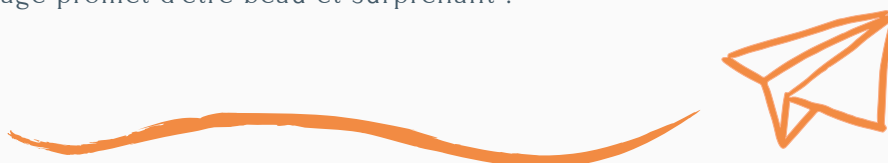


l'engagement bénévole. Vous pourrez vous amuser à jouer avec les mots, à comprendre les émotions, à explorer qui vous êtes et à découvrir votre « style » de bénévolat. Un seul mot d'ordre : se mettre en chemin avec un œil à la fois amusé, émerveillé et bienveillant ! Enfin, nous vous donnerons à voir, à lire et à entendre des prières, des textes bibliques et des grands personnages de la foi chrétienne,

qui sont des piliers sur notre propre chemin.

Notre but ? Nous mettre en route, tous ensemble, pour créer ce « liant » entre nous malgré la distance, pour amorcer ce voyage vers soi afin de nous retrouver au « carrefour » que sera ce week-end de février, et vous proposer quelques étapes tantôt bienfaitantes, tantôt bousculantes ; et vous, à vous de choisir ce que vous en ferez, c'est vous qui êtes aux commandes de ce vol de reconnaissance.

Embarquez ! Le voyage promet d'être beau et surprenant !



Vous, qui prenez soin des autres

CHER.E.S BÉNÉVOLES

Durant cette pandémie, vous avez, chacune et chacun, à votre mesure, donné de vous-mêmes pour poursuivre votre engagement bénévole. D'autres, à cause des mesures nécessaires de restrictions sanitaires, ont dû mettre, pour un temps, leur engagement en veille.



Nous voilà maintenant en période de déconfinement et chacun peut, suite à cette épreuve, retrouver ce qui donne sens à sa vie : le soin porté aux autres, la générosité, la tendresse, l'écoute sans faille, le regard rempli de compassion vers celui qui souffre, la main tendue vers celui qui est seul, le cœur tourné vers la rencontre de l'autre et le partage.

Que le souffle de la Pentecôte vous porte, vous embrase et vous permette de vivre pleinement tous vos engagements. Merci à vous tous qui prenez soin de la vie des autres et qui vivez la révolution de la tendresse.

Isabelle
isabelle.vernet@cath-vd.ch





"M'engager dans ce bénévolat, ça prend un sens dans la vie car on ne peut pas vouloir de l'équilibre dans le climat sans chercher l'équilibre chez les humains.

Ce qui fait du sens à ma vie, c'est le fait de nous engager ensemble."

SIMON, BÉNÉVOLE QUI A APPORTÉ DES REPAS

La parole à vous, jeunes engagés !

S'ENGAGER POUR AIDER LES AUTRES

Alors que tout un pan de la population suisse vivait entre ses quatre murs, parfois terriblement isolés, des jeunes se sont mis en marche pour continuer à aider leurs aînés, leurs voisins, ceux qui en avaient besoin. Qu'ont-ils vécu ? Et qu'est-ce que leur engagement dans ce temps si particulier leur a apporté ? Témoignages.

*"L'envie d'aider et de rester soudés pendant la pandémie, l'envie de rester solidaire. J'ai participé à plusieurs missions solidaires comme les caddies pour tous ou l'opération "Pégase" qui visait à livrer des marchandises aux personnes en nécessité. J'ai aimé me sentir utile dans cette situation si particulière. Oui, quand on peut faire sourire les gens, ou améliorer les conditions de vie de personnes en difficultés alors je suis satisfait de mon travail et de moi-même."
(Alexandre)*



"Ce qui m'a poussé à agir ? L'ennui... mais aussi le sentiment de se sentir tous dans le même bateau. J'ai directement ressenti les répercussions que cela allait avoir dans le monde, pour les emplois, les SDF... Je n'avais pas envie d'attendre que l'orage passe en faisant des dégâts (études, salaires), il fallait que l'on fasse quelque chose pour au moins être un minimum utile. Il ne fallait pas que je ne fasse que d'étudier. Je n'ai pas supporté de rester enfermé à la maison et attendre. La proposition de faire des livraisons à domicile pour les personnes en difficulté m'a beaucoup appris et je me suis senti utile, c'était un sentiment agréable. Je remercie donc les aumôniers pour nous avoir donné cette opportunité.

*Je me pose beaucoup de questions existentielles ces temps. Et je réalise que tous, nous sommes infiniment différents (cela est très intéressant) mais qu'au final, avec cette pandémie, nous nous sommes tous trouvés dans le même bateau, nous étions tous concernés, tous, nous nous faisons du souci. L'entraide avait du bon en soi. En allant faire des livraisons, j'ai réalisé que de nombreuses personnes vivent une vie compliquée (économiquement, etc.) alors que, nous les jeunes, nous nous plaignons de notre propre situation. J'ai donc réalisé pas mal de choses."
(David)*

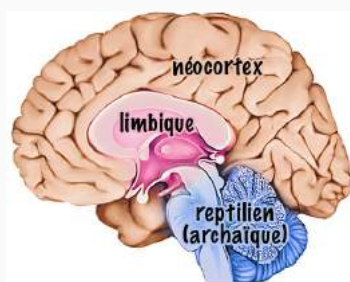
Emotion... qui es-tu ?

A LA DÉCOUVERTE DE SOI

Que ce soit dans l'art ou dans la vie de tous les jours, les émotions tiennent le premier rôle, dans nos choix, nos valeurs, nos relations. Mais une émotion, c'est quoi ? Faisons connaissance !

« E-mouvoir », du latin "motere" qui signifie le mouvement, et du préfixe "é-" qui indique un déplacement vers l'extérieur. Cela évoque une nature dynamique, qui pousse à agir. Le Larousse précise : « Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement ». Cette réaction, c'est l'émotion. Elle peut être forte ou faible, en fonction des stimuli d'alarme perçus, mais ne dure pas plus de quelques secondes ou minutes. Cette réaction a un seul but : fournir à l'organisme l'énergie nécessaire pour regagner l'équilibre (homéostasie) perturbée par l'irruption d'un changement (accélération de la respiration, décharge d'adrénaline, larmes, tonus dans les jambes, etc.).

Cela, il n'y a pas besoin de le vouloir ou de le désirer, c'est l'utilité et la fonction même des émotions : elles se déclenchent automatiquement pour protéger la vie. Et heureusement qu'elles sont là ! Grâce à elles, notre cerveau fait le tri dans la somme astronomique de données que nous rencontrons à chaque minute. Les émotions agissent comme des « marqueurs » qui permettent au cerveau d'analyser les expériences, de les trier et d'y répondre. On dénombre en général 6 émotions fondamentales (la joie, la colère, la peur, la tristesse, la surprise, le dégoût) qui, mélangées, forment alors d'autres émotions dites



"secondaires" (par ex : le chagrin, la terreur, l'euphorie, l'aversion, l'impatience, l'enthousiasme...).

Le siège des émotions est dans la plus ancienne structure de notre cerveau que l'on appelle le cerveau limbique.

Les sentiments, eux, sont un peu différents. Ils sont comme le « prolongement » des émotions et peuvent durer plusieurs minutes à quelques heures, voire des jours. Ils se logent dans le néocortex et impliquent la mise en route de notre pensée. Mais cela, c'est un autre chapitre, et nous y reviendrons au prochain numéro.

-> page suivante



"L'opposé de la guerre et du chaos, ce n'est pas la paix ; c'est la création."

JOYCE DIDONATO,
CHANTEUSE LYRIQUE

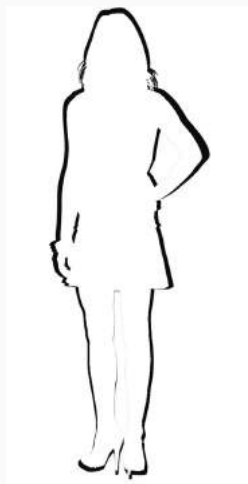


Retenons pour l'instant 3 éléments essentiels :

- toutes nos émotions sont des "ré-" actions à ce qui bouge en nous (pensée, souvenir, corps) et autour de nous (environnement : arrivée d'une voiture, quelqu'un qui nous bouscule, dialogue, bruit) ;
- elles sont présentes à chaque instant et nous permettent de : apprendre, faire des choix, avoir des valeurs, éviter les dangers, reconnaître les personnes et les aimer, respecter des règles, etc. ;
- toutes les émotions nous construisent, elles ne sont ni «bonnes/positives» ni «mauvaises/négatives», c'est leur expression sur nous et en nous (larmes, palpitations...) que nous jugeons ainsi.

Être attentif à ses émotions, comprendre qui elles sont, comment elles s'expriment et ce qu'elles déploient en moi, c'est s'autoriser de passer du mode « conduite automatique » à la boîte de vitesse « manuelle ». C'est prendre conscience qu'elles me veulent du bien, et que je peux canaliser l'énergie qu'elles libèrent en moi pour construire ce qui a du sens pour moi, ce qui beau, bon et juste. Bref, de pouvoir créer ! Donc, de choisir comment vivre sa vie... et son engagement bénévole !

Emilie



Exercice : arrêt sur image

PARÉ ? PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE VOS ÉMOTIONS !

Identifier ses émotions, c'est un moyen accessible à tous pour mieux de connaître et apprendre à être le "pilote" de sa vie. Voici un exercice tout simple pour s'y entraîner :

Étape 1 : Arrêtez-vous un instant, juste ici et maintenant. Et demandez-vous : comment est-ce que je me sens, juste là, en lisant ces lignes ? Quelle émotion m'accompagne depuis le moment où j'ai commencé à lire ce journal ?

Étape 2 : identifiez précisément cette émotion, par exemple en vous aidant de la liste ci-dessous.

Étape 3 : Armez-vous de stylos, choisissez-en 1 ou 2, et indiquez (dans le dessin de la silhouette) où et comment cette émotion se manifeste dans votre corps.

tranquille
secoué
surpris
blessé
enjoué
joyeux
en colère

troublé
curieux
réjoui
ennuyé
passionné
étonné
touché

sceptique
impatient
concerné
méfiant
émerveillé
agacé
prudent

perplexe
comblé
déçu
enthousiaste
calme
satisfait
irrité

Relecture : mon style de bénévolat

QUELLE EST MA POSTURE ?

Partons à la découverte de trois façons d'être dans le bénévolat. Je pense au berger, au pêcheur et au bon samaritain. Comprendre comment je me situe dans ma manière d'être engagé, c'est gagner la capacité à m'adapter aux situations que je rencontre. Ainsi, identifier lorsque je suis plutôt dans la posture du berger ou du bon samaritain me permettra de choisir l'attitude qui sera la plus respectueuse à la fois des personnes que je rencontre, des circonstances particulières de chaque événement, et d'être en harmonie avec ce qui est important dans mon engagement.

Aujourd'hui penchons-nous sur la figure du berger. Dans la bible, il y a plusieurs figures emblématiques comme celle d'Abraham, Jacob, Joseph, Moïse, David... Des femmes aussi : Rébecca, Rachel et la bien-aimée du Cantique. Ils ont tous le même métier ! Ils sont bergers. C'est le métier principal des amis de Dieu. Le berger prend soin de ses brebis, il connaît chacune par son nom, il l'appelle, la soutient, l'encourage. Tantôt il marche devant, tantôt au milieu du troupeau, tantôt derrière avec celles qui peinent. S'il y a besoin, il porte la brebis fatiguée et va rechercher la brebis perdue.



Voici autant d'attitudes à vivre concrètement qui ont inspiré une façon de vivre et de servir. Un bon roi, c'est un bon berger. Un bénévole, c'est celui qui prend soin des autres, qui connaît bien ceux avec qui il s'engage et qui est toujours présent. Il apprend à appeler, à aider, à porter, sans s'épuiser, ni perdre de vue le reste du troupeau. Le berger (et le bénévole !) n'est pas un illuminé naïf qui court dans tous les sens sans savoir où il va. C'est une personne bien dans ses sandales qui sait veiller sur ceux qui lui sont confiés, adapter son comportement aux situations qu'il rencontre, tout en s'émerveillant de ce que la création lui offre chaque jour, comme autant de puits sur son chemin.

Et vous, dans votre engagement, à quels moments vous sentez-vous être un "berger" ? Êtes-vous devant, derrière, au milieu de votre troupeau ?

Isabelle



Invitation : week-end "Back to basics" (5-7 fév. 2021)

RELIRE SON ENGAGEMENT
AVEC D'AUTRES JEUNES
BÉNÉVOLES

Rejoins-nous pour te ressourcer et recharger tes batteries intérieures avec d'autres bénévoles, chez les soeurs Dominicaines d'Estavayer ! Un temps pour réfléchir et être renouvelé dans son engagement !

[Infos & inscriptions :](http://www.pasaj.ch/benevoles2021)
www.pasaj.ch/benevoles2021

"Dieu dit : « Je serai avec toi »."

EXODE 3, 12

La Beauté : une source d'énergie inépuisable !

ET SI L'ART CHANGEAIT TOUT ?

Dans ce journal, nous vous partageons ce qui nous semble être les piliers d'un engagement qui nous permet de donner autant que de recevoir, de pouvoir s'engager au nom de ce qui nous fait vivre, tout en se donnant les moyens de le faire dans la durée, tant que cela est juste et bon dans notre vision du monde. Dans ces piliers, il en est un qui nous tient particulièrement à coeur : le Beau. « A thing of beauty is a joy for ever. » dit John Keats. Contempler du Beau fait du bien à l'âme, au coeur, et même au corps. Non seulement les belles émotions du Beau nous transmettent leur énergie de Vie, mais le Beau est un lieu du dialogue entre l'homme et Dieu. C'est mystérieux, mais très puissant.

Faites-en l'expérience : concentrez-vous sur le souvenir d'un des moments les plus forts de votre vie, et infiniment beau. Rappelez les images, les couleurs, les sons, les sensations. Baignez-vous dans ce souvenir. Et observez : qu'est-ce que cela fait naître en vous ?



"Le Jardin clos"

PEINTRE ANONYME
(MOYEN-ÂGE)

Ce tableau me touche parce qu'en voyant ces murs, ces remparts qui entourent le jardin où sont ces personnes, j'éprouve une sensation de sécurité, de protection, de bien-être. Au lieu de ressentir un manque de liberté, comme nous l'avons tous éprouvé pendant le confinement, ici, ces murs m'évoquent l'opposé. Je me sens bien, au chaud, protégée. Et la joie évidente des personnages m'invite à me sentir libre au plus creux de ce jardin.

Isabelle

La parole à ... sainte Thérèse d'Avila

MYSTIQUE ESPAGNOLE DU 16E SIECLE ET DOCTEUR DE L'EGLISE

"Que rien ne te trouble, que rien ne t'effraie, tout passe, Dieu ne change pas, la patience obtient tout ; celui qui possède Dieu ne manque de rien : Dieu seul suffit. Elève ta pensée, monte au ciel, ne t'angoisse de rien, que rien ne te trouble. (...) Même si l'on vient à tout perdre, Dieu seul suffit."

