

4. Le Toucher

	Déroulement	Fournitures à rassembler et à préparer
1	En Route 5	* une liste de citations pour chaque personne. (14)
2	Moment de détente et de plaisir 10	Massage quelques pistes de musique favorisant la relaxation
3	Sensibilisation au sens du toucher 10	La touche (page 6) des morceaux de différentes étoffes * toile de jute rêche ou canevas , coton ou lin fin et frais * laine polaire douce et de couleur soutenue Musique / Audio Piste 12 'Coverdale' - album 'Breath of Heaven' - David Fitzgerald.
4	Petit voyage intérieur 10	* Un Triquetra pour chaque personne (page 13) * & triquetre 4 de dernière soirée la vue * des stylos, des crayons et des ciseaux * Longue piste de musique instrumentale 15 min. / Audio Piste. 9 Pachabel's Canon –album "Velvet Dreams" Daniel Kobialka
5.	Le récit 15 Réflexion 10	L'amour et le Pardon. (Page 7-8) une jolie boîte contenant les accessoires : * de la feutrine de couleur verte pour la base * trois bandes de feutrine de couleur brune & quatre de couleur noire * des pièces dorées ou des billets de Monopoly® * deux images représentant des pieds sales et en train d'être lavés * un cœur de couleur rouge (page 11) * une carte portant le mot <i>Shalom</i> * une bougie chauffe-plats, un flacon de parfum * une boucle de cheveux , * Musique/ Audio piste 11 « Sanctum Nomen ».
6	Conclusion 10	Notre voyage (page 9) * de la feutrine de couleur verte pour la base et cinq ronds de feutrine blanche (d'env. 16 cm de diamètre) les images à découper (page 12) plus deux verres à vin, une bougie chauffe-plats et des allumettes. Musique/ Audio piste 1 'Sheep may safely graze' - Les rafraîchissements.

1. En Route:

- ◆ Accueillir les participants à mesure qu'ils arrivent. Inviter les participants à lire les citations dans leur tête?
- ◆ Demander si quelqu'un aimerait parler de ce qui le fait le plus vibrer. (C'est là-dessus que s'est terminée la séance précédente.)
- Au cours de cette dernière séance, nous allons nous intéresser à notre sens du toucher.

2 Moment de détente et de plaisir

- Nous avons tous le besoin profond d'être en contact physique avec d'autres êtres humains. Le toucher est indispensable à notre bien-être. Un bébé ne peut pas se développer correctement s'il n'est presque jamais touché. Le nouveau-né a un besoin physiologique de contact peau à peau avec sa mère.
- Plus encore que les autres sens, le toucher est susceptible d'être utilisé de façon impropre s'il est sous l'emprise de l'âme. C'est ce dont témoignent les récits d'enfants abusés dans tous les milieux.
- Il existe diverses manières d'utiliser le toucher pour se détendre. Si vous avez un animal de compagnie, vous savez sans doute que caresser son pelage est particulièrement relaxant. On sait que cela entraîne une baisse de la tension artérielle. Il y a des gens qui aiment prendre un bain chaud, ou qui apprécient les massages.

Massage

- Je vais maintenant vous apprendre faire un massage tout simple du dos et des épaules. Si cela vous gêne trop, vous pouvez simplement vous détendre en écoutant la musique.
 - Mettez-vous deux par deux et décidez lequel d'entre vous va masser en premier. Au bout de 5 minutes, inversez les rôles. .
1. On pose les mains sur les épaules du partenaire. On respire profondément.
 2. On laisse la main gauche sur l'épaule gauche du partenaire, on fait plusieurs mouvements circulaires avec une autre main sur l'omoplate droite. Après on change les mains et on refait les mêmes gestes.
 3. En posant le bout des doigts sur les épaules, on place les deux pouces près de la colonne vertébrale, et on les bouge vers le haut. On masse bien ces muscles et on répète ça au moins trois fois.
 4. Dans la même position, on fait le massage à l'aide des pouces et avec les mouvements circulaires tout au long des épaules, trois fois.
 5. On glisse les deux mains jusqu'à la partie supérieure du bras, on presse et ON relâche. On répète ça trois fois. Au final on répète ces quatre mouvements. Vous avez chacune environ 5 minutes pour vous relaxer.
- ◆ Mettre de la musique en fond sonore pendant toute la durée des massages.

3. Sensibilisation au sens du toucher La touche page 6

- ◆ Distribuer à chaque participant les trois morceaux de tissu différents, en leur demandant de les garder dans la main l'un sur l'autre dans l'ordre suivant : la laine polaire en dessous, puis le morceau de coton, et la toile de jute par-dessus.
- ◆ Proposer aux participants d'écouter le récit « le toucher. » Lire le récit.
- ◆ Une fois le récit terminé, mettre musique CD / **Audio piste 12** 'Coverdale.' Ne pas passer trop rapidement à la suite.



4. Petit voyage intérieur

- ◆ Donner à chaque participant un stylo, un crayon et un triquètre. No. 1
- ◆ Démarrer tout doucement la musique / **Audio piste 9** Pachabel's Canon - Daniel Kobialka
Ne pas créer davantage qu'un fond sonore, sans quoi la musique gênera le travail qui va être proposé. Parler doucement.
- Prenez un triquètre (page 13) avec ces trois formes entrelacées.
- Comme j'ai déjà partagé le triquètre peut représenter notre nature ternaire : corps, âme et esprit. Je vous propose d'écrire ces mots dans chacune des boucles. Nous allons voir chaque partie l'une après l'autre.
- Commençons par le corps.Centrez-vous sur votre corps - (*pause*) : votre respiration... votre cœur... sa pulsation... Est-ce que vous êtes bien installés ?... Est-ce que vous sentez une douleur ? Est-ce que vous êtes content avec votre corps.

(*Pausesilence*)

- Passons maintenant à l'âme..... Centrez-vous sur votre âme – le siège des pensées, des émotions et de la volonté. (*pause*) Centrez-vous sur ce qui se passe à l'intérieur de vous : les pensées qui défilent... l'analyse permanente des stimulations de vos sens... les différentes émotions de la journée... Est-ce que votre âme est tranquille.

(*Pause...silence*)

- Maintenant, regardez la troisième boucle, celle qui représente notre esprit.Notre esprit est plus enfoui en quelque sorte, mais il nous porte au-delà de nos sens physiques. En réalité, il touche à l'éternel. ... Est-ce que vous avez conscience de cette partie de votre être ?

(*Pause.. ..silence*)

- ◆ (Montrer la carte qui va être utilisée plus tard, au moment du récit.)
- Regardez maintenant ce mot : *Shalôm*. *Shalôm* est un mot hébreu qui est en général traduit par « paix ». Mais son sens est bien plus vaste que cela : il signifie complétude, équilibre, tranquillité, harmonie.
- *Shalôm*, c'est ce que nous éprouvons au centre de notre être lorsque l'harmonie règne entre notre esprit, notre âme et notre corps. Par exemple, quand nous sommes saisis par la beauté de la nature... lorsque nous tenons un nouveau-né dans nos bras... en effectuant un travail, en faisant un jeu ou en pratiquant un sport, quand tout se met parfaitement en place (quand « tout baigne »).
- Il s'agit de cette expérience où nous nous sentons le plus « en vie ». Nous avons parfois du mal à trouver ce *shalôm* à l'intérieur de nous-mêmes. Plusieurs raisons peuvent expliquer cela. Par exemple : -
 1. Nous souffrons trop.
 2. Nous nous accrochons à du ressentiment, de la colère...
 3. Nous nous sentons coupables.
 4. Nous manquons de confiance.
 5. Notre âme est devenu les moteurs de notre vie. Montrer le triquètre no 5
- Je vous invite à réfléchir à tout ce qui peut vous empêcher de ressentir ce *shalom* et à l'écrire au centre du triquètre.
- ◆ Attendre quelques minutes pour permettre aux participants de faire cet exercice, mais ne pas les laisser s'appesantir trop longtemps sur ces pensées négatives.

5. Récit : L'amour et le pardon. (Pages 7-8)

- Je vous invite à vous asseoir en demi-cercle pour écouter le récit. Apportez les triquètres.
- ◆ Lire posément l'histoire. A la fin choisir une piste d'un CD de musique instrumentale

La Touche

Pour cette histoire, vous avez simplement besoin de ces morceaux de tissu... et de votre imagination ! — **Pause**

Remontons environ 2 000 ans en arrière et retrouvons au bord du lac de Tibériade Jésus, occupé à enseigner et à guérir. **Pause.**

Prenez le premier morceau de tissu . . . il est rêche, rugueux et râpeux. Frottez-le sur votre peau, votre visage, votre bras... Ce tissu est désagréable au toucher... Tout en faisant cela, imaginez devant vous une femme désespérée... une pauvre femme exclue de la société à cause de sa maladie. Voilà douze ans qu'elle était atteinte d'une hémorragie interne.

Le plus difficile pour elle n'était pas l'inconfort ou la douleur qui générerait cette maladie. Le plus dur était de voir que les gens la mettaient à l'écart, la fuyaient. Dans cette épreuve elle aurait tant aimé un geste d'affection, quelqu'un qui la serre dans ses bras ou qui lui tienne la main.. . Mais non, elle restait seul.

« Si je pourrais au moins toucher le bord de sa tunique, je serais guérie » se disait- elle.

Pause

Prenez le deuxième morceau de tissu. Il est résistant, frais et rafraîchissant. Passez-le contre votre peau, votre visage, votre bras. Ce tissu est agréable au toucher. Tout en faisant cela, imaginez qu'il représente la tunique portée par Jésus. Puis imaginez Jésus lui-même, entouré d'une foule qui le bouscule... Tout un coup il sentit une force sortir de lui. .
« Qui m'a touché ? » demanda Jésus.

Sans se soucier des conséquences, la femme répond : « C'est moi. » **Pause**

Prenez le troisième morceau de tissu. Il est doux, chaud et apaisant. Passez-le contre votre peau, votre visage, votre bras. . Il est très agréable au toucher

Jésus regarda la femme. « Ma fille, lui dit-il, ta foi t'a guérie. Va en paix. »

« Ma fille... ma fille ! répétait la femme. Il m'a appelée ma fille ! »

Pour la première fois depuis de nombreuses années, elle se sentit aimée, acceptée, complètement restaurée dans sa personne.

L'amour et le pardon.

Une boîte destinée à contenir les accessoires, de la feutrine verte, 3 bandes de feutrine de couleur brune, 4 bandes de couleur noire, une figurine représentant un agneau, deux images représentant des pieds sales / en train d'être lavés collées dos à dos, un flacon de parfum, une mèche de cheveux, une carte portant le mot *Shalom*, un cœur de couleur rouge, une bougie chauffe-plats, des allumettes, des pièces ou des billets de Monopoly®. (Utiliser soit des pièces en chocolat de couleur dorée, soit des pièces de 50 centimes.)

Prendre les 3 bandes de feutrine de couleur brune et les disposer comme pour représenter trois faces d'une maison.

Poser à l'intérieur de la « maison » l'image représentant les pieds sales.

Un jour, un pharisien nommé Simon invita Jésus à venir partager un repas chez lui.

Lorsque Jésus arriva, Simon ne lui réserva pas le meilleur accueil. La tradition aurait voulu qu'il lui souhaite le bienvenue par un baiser ou en chargeant un de ses serviteurs de lui laver les pieds.

A force de marcher sur des chemins poussiéreux et souillés, les pieds finissent par sentir mauvais.

Une femme suivait Jésus.

Elle avait entendu Jésus parler à la foule et ses paroles lui avaient donné de l'espoir.

Retourner la carte de manière à montrer l'image représentant les pieds en train d'être lavés.

Ajouter la mèche de cheveux, puis le flacon de parfum.

Elle s'approcha de Jésus. Bouleversée, elle se mit à pleurer abondamment.

Ses larmes coulèrent sur les pieds de Jésus. Alors dénouant ses longs cheveux, elle les essuya avant de répandre sur eux du parfum.

Le doux arôme du précieux liquide remplaça l'odeur de la rue.

<p><i>Sortir cinq pièces pour représenter la dette des 50 deniers.</i></p> <p><i>Puis une bourse contenant de nombreuses pièces. Répandre les pièces sur la feutrine.</i></p> <p><i>Annuler ces dettes en plaçant les quatre bandes de feutrine noire en forme de X par-dessus les deux groupes de pièces.</i></p>	<p>Simon, lui, était choqué de voir ça! Le maître ne savait-il pas quel genre de femme était celle qui le touchait?</p> <p>Connaissant les pensées de Simon, Jésus prit la parole: Il y avait deux hommes qui devaient de l'argent à un créancier. Le premier lui devait cinquante deniers et le second cinq cents. Mais aucun d'eux n'avait les moyens de le rembourser. Alors le créancier décida de faire grâce... à chacun d'eux. »</p> <p>« A ton avis, Simon, lequel des deux l'aimera le plus ? »</p> <p>« Celui à qui il a remis la plus grosse dette », répondit Simon à contre cœur.</p>
<p><i>Poser le cœur rouge au-dessus de la maison en feutrine.</i></p>	<p>« Tout à fait, reprit Jésus.</p> <p>Je te le dis, Simon, les nombreuses fautes de cette femme lui ont été pardonnées, car elle a beaucoup aimé. Ton attitude, en revanche, démontre ton manque d'amour.</p>
<p><i>Au bas du morceau de feutrine, placer le mot Shalom en caractères hébreux et latins.</i></p> <p><i>Placer la bougie sur le cœur et l'allumer.</i></p> <p><i>une piste de musique instrumentale</i></p>	<p>Jésus se tourna vers la femme : «Tes péchés te sont pardonnés. Va en paix. Shalom.»</p> <p>La femme se sentait maintenant purifiée, lavée de ses fautes. Dans son être intérieur, une lumière se mit à briller.</p> 

Notre voyage

- ◆ Démarrer la Piste **1** du CD **Cinq Sens** tout doucement, juste en fond sonore.
- Nous avons entendu parler d'une femme qui a été délivrée de sa souffrance. Jésus offre la liberté à tous ceux qui se tournent vers lui. Il a dit : « Si le Fils vous rend libres, vous serez réellement libres » (Jean 8.36).
- Jésus a vécu à la fois dans la puissance du Saint-Esprit et conduit par son esprit.
- Pour terminer, nous allons passer en revue les différentes étapes de notre voyage.

*Parler d'une voix très lente. Poser chaque rond avec soin et révérence. **Suivre un rythme.***

Poser sur le morceau de feutrine un rond de feutrine ou de coton de couleur blanche, puis placer dessus un verre d'eau et un verre de vin.

Nous avons **goûté** le vin délicieux du Royaume.
Pause

Poser un autre rond et placer dessus le mot Shalom

Nous avons **senti** le parfum de Shalom.

Poser un autre rond et placer dessus le personnage d'Isaac en forme d'étoile.

Nous avons **entendu** le cri d'un bébé né selon la promesse. **Pause**

Poser un autre rond et placer dessus les petites images de l'arbre et du Jésus ressuscité.

Nous avons **vu** deux arbres et l'espoir d'un paradis. **Pause**

Placer sur le dernier rond un cœur en laine polaire, puis prendre la bougie chauffe-plats et la placer au centre du cœur. Aussi le triquète .

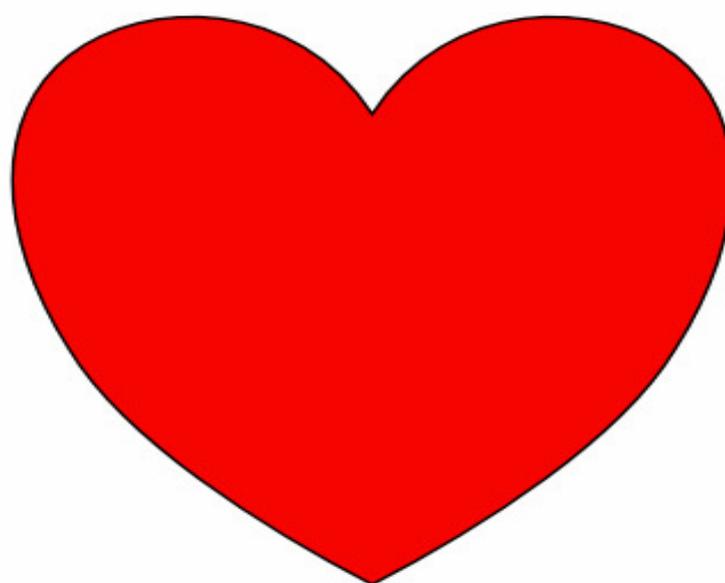
Nous avons **touché** le cœur du mystère et y avons trouvé l'amour et la guérison.
Pause

Une bénédiction pour terminer

**« Que l'Éternel te bénisse en t'accordant
la lumière pour la prochaine étape sur ton chemin,
de vrais amis pour t'accompagner,
du courage pour les passages difficiles,
et l'appel de l'éternité dans ton cœur.
Shalom. »**

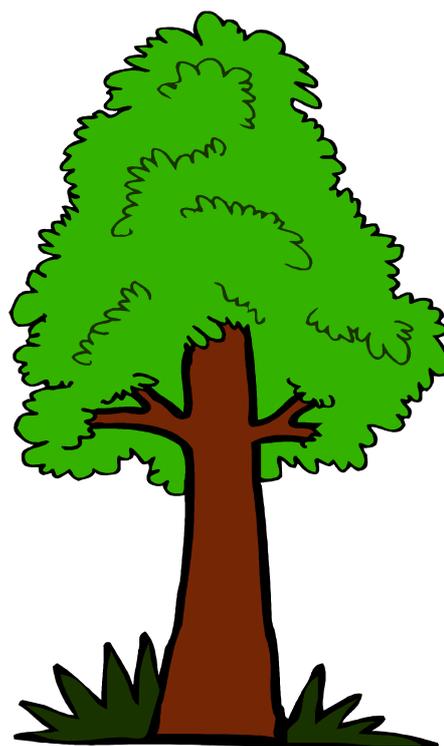
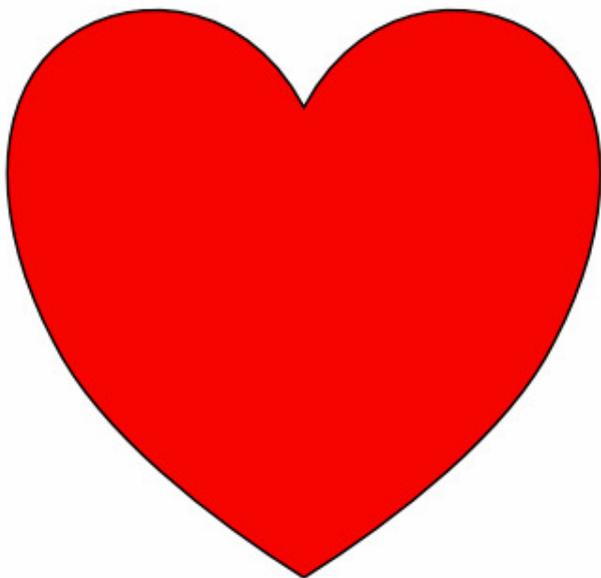
- ◆ **Vous pouvez clôturer la série par des rafraîchissements.**

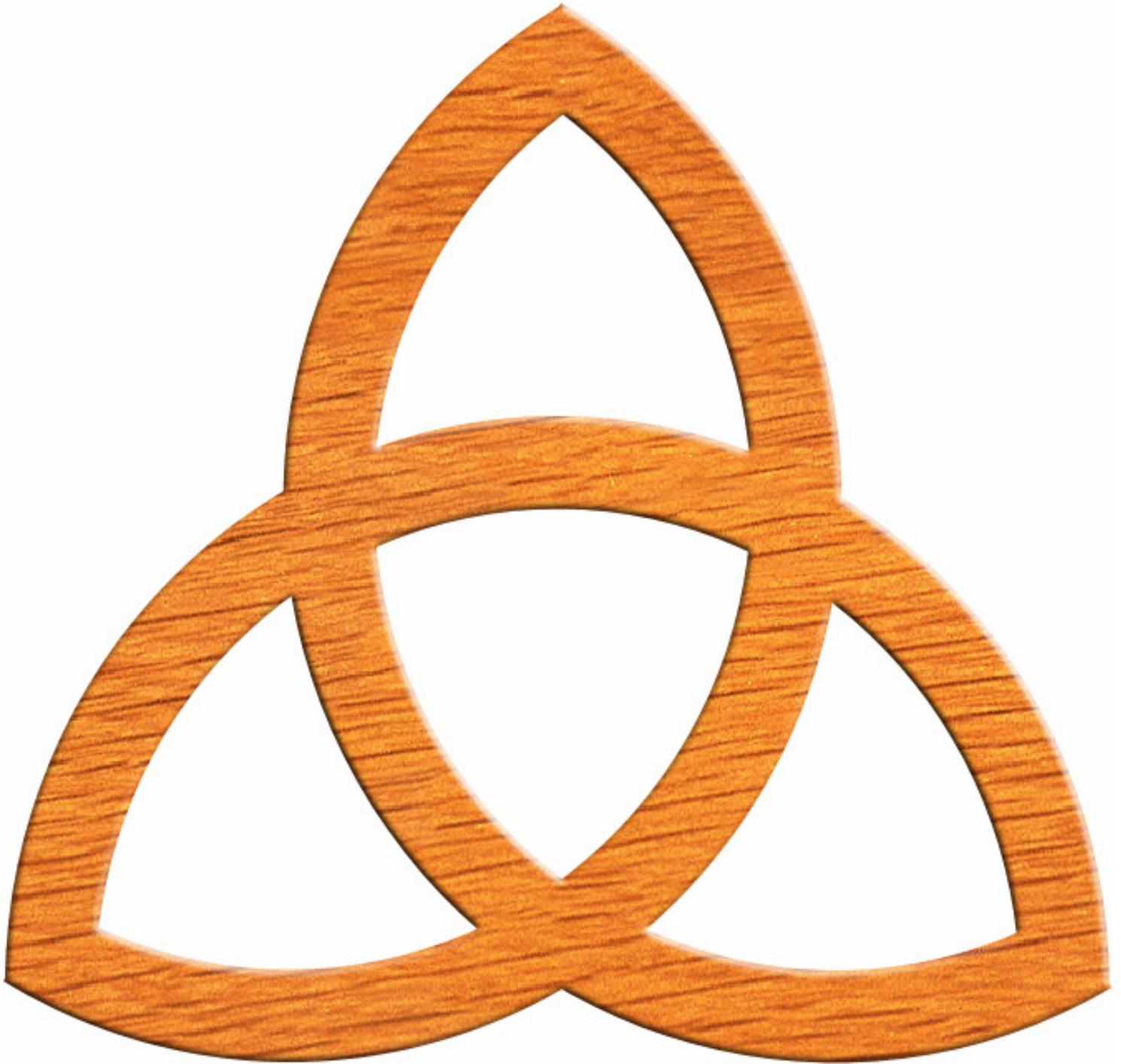




SHALOM

ISAAC





1. La plupart de nous vivons dans notre tête ressassant soucis, échecs passés et catastrophes futures. Le toucher d'une main bienveillance nous remmène dans le monde présent et nous aide à être de nouveau en phase avec la réalité **Anon**
2. La Nature ne se laisse pas influencer par l'argent. Si quelqu'un vous offrait 10 000 dollars en échange de le laisser toucher votre globe oculaire sans cligner de l'œil, vous n'obtiendriez jamais votre argent. Au dernier moment, la Nature vous forcerait à cligner de l'œil. La Nature protège toujours ce qui est à elle.
Dick Gregory
3. La main d'un enfant dans la sienne - quelle tendresse, quelle puissance cela éveille ! Vous êtes instantanément la référence suprême en matière de sagesse et de force. **Marjorie Holmes**
4. Le toucher est livré avant la vue et avant la parole. C'est la première langue et la dernière, et elle ne ment jamais.
Margaret Atwood.
5. Le premier pas de l'esprit vers l'état de conscience doit se faire par l'intermédiaire du corps. **George Sheehan**
6. Souvent, les mains parviennent à résoudre un mystère avec lequel l'intelligence a lutté en vain. **Carl G. Jung**