

Chaque geste compte



Calendrier de carême 2024

CAMPAGNE
ŒCUMÉNIQUE

En collaboration avec
« Être Partenaires »



Action
de Carême



EPER
Pain pour
le prochain.

Chère lectrice, cher lecteur,

Comme l'a dit le philosophe chinois Wang Yangming: «Quiconque a compris mais n'agit pas n'a en fait pas compris». Nous avons certes pris la mesure des défis que l'humanité doit relever – les sécheresses, les inondations et les vagues de chaleur qui frappent tout particulièrement les populations de l'hémisphère Sud nous les rappellent régulièrement –, mais savoir ne suffit pas. Il est temps d'agir.

Le calendrier de carême propose chaque jour des actions pour œuvrer à l'avènement d'un monde plus équitable, comme Jésus nous l'a enseigné. La montée vers Pâques est une période idéale pour voir avec le cœur, repenser nos habitudes de consommation et recalibrer notre boussole intérieure. Si chacun et chacune d'entre nous fait un geste, nous soulèverons des montagnes. Un grand merci!

Nous vous souhaitons un temps du carême épanouissant.



W. Schmid

Walter Schmid
Président du conseil
de fondation EPER



R. Dumont

Raymond Dumont
Président
Être Partenaires



L. Meier-Schatz

Lucrezia Meier-Schatz
Présidente du forum de
fondation Action de Carême

Parcourir le calendrier de carême en ligne

Gestes pour le climat, méditations et présentations de projets ne sont que quelques-unes des rubriques du calendrier qui vous accompagnera tout au long de ce temps du carême. Une nouveauté cette année: ces rubriques sont aussi disponibles en ligne!

Il vous suffit de scanner les codes QR ou de saisir les liens que vous découvrirez au fil des pages dans votre navigateur pour accéder à une foule d'informations supplémentaires. Vous pouvez aussi faire un don en ligne en faveur de projets qui vous tiennent particu-

lièrement à cœur ou utiliser le bulletin de versement figurant à la fin de ce calendrier. Merci de votre soutien!

Les rubriques proposées en ligne, notamment les recettes de soupe, sont également disponibles en version papier. N'hésitez pas à les commander par téléphone. Vous pouvez par ailleurs télécharger intégralement le calendrier de carême sur voir-et-agir.ch



Scannez les codes
QR figurant sur les pages
suivantes ou saisissez les liens
dans votre navigateur.

Nos contacts

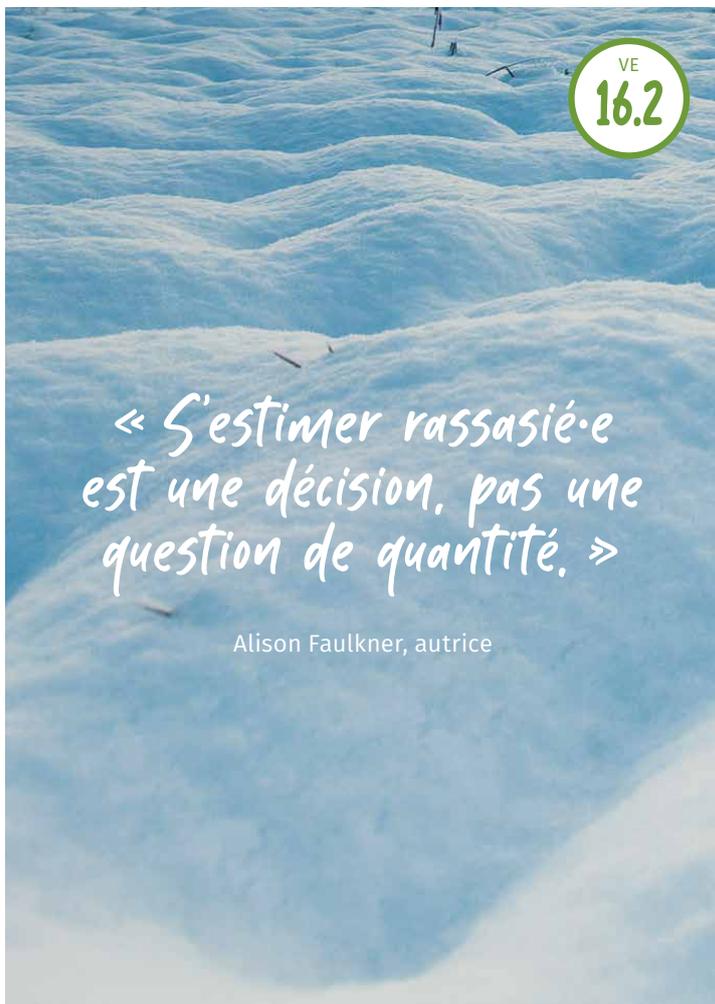
Action de Carême: 021 617 88 81
EPER: 021 613 40 70

Vivre le temps du carême

Que diriez-vous de vous sentir plus éveillé·e·s, plus épanoui·e·s et plus ouvert·e·s spirituellement? La période du carême est idéale pour partir à la découverte des bienfaits de la sobriété.

Quel chemin souhaitez-vous emprunter? Réduire votre consommation de protéines animales? Limiter l'alcool, le café ou les sucreries? Méditer et rendre grâce pour les moments de partage vécus la journée? Ou plutôt jeûner? Dans ce dernier cas, nous vous invitons à rejoindre l'un de nos groupes de jeûne.

Pour trouver la liste de ces groupes:
[voir-et-agir/jour2](#)



« S'estimer rassasié·e est une décision, pas une question de quantité. »

Alison Faulkner, autrice



Et si vous vous déplaçiez à pied dès que vous en avez l'occasion? Peut-être même pour vous rendre au travail? Non seulement vous réduirez vos émissions de CO₂, mais vous profiterez aussi des bienfaits de la marche: en nous obligeant à ralentir, elle nous détend et libère notre esprit. **Pour connaître les autres effets bénéfiques des trajets à pied: [voir-et-agir.ch/jour4](#)**

Attention, planète en souffrance! Grève scolaire et petit panneau explicatif semblaient anodins. Aussi, pour la plupart, et des mois durant, Greta Thunberg ne fut qu'une adolescente qui avait trouvé comment se faire remarquer. Aujourd'hui, plus personne ne se moque. Tout comme l'enfant dans le conte d'Andersen qui révèle la nudité

d'un roi, la jeune fille a osé parler vrai. Sa ténacité fit qu'elle ne changea pas un mot à son message destiné à attirer l'attention sur les changements climatiques. Autant dire qu'avec presque rien – en faisant fi des critiques –, nous pouvons faire la différence et enclencher un véritable mouvement.

Crème de carottes au gingembre

Lorsque vous combinez la carotte et le gingembre, vous obtenez un véritable cocktail d'immunité. Cette soupe, qui allie douceur fruitée et épices relevées, est particulièrement appréciée en hiver. **Pour découvrir la recette: voir-et-agir.ch/jour6**



Comment est-ce que je me sens ?

Si vous avez commencé à jeûner, vous serez peut-être d'humeur maussade durant les deux ou trois premiers jours. Nous vous conseillons d'éviter le stress ou les décisions importantes pendant cette période. Bientôt, vous irez beaucoup mieux et vous vous sentirez renaître.

« Les mains qui aident sont plus sacrées que les lèvres qui prient. »

Sathya Sai Baba, maître spirituel indien

Le savoir-faire pour lutter contre la faim et les typhons

La pêche durable et la gestion des zones côtières protègent l'environnement et les populations, notamment des typhons.

Les Philippines sont particulièrement touchées par les effets des changements climatiques. Les typhons y sont toujours plus violents et fréquents. Dans ce contexte, œuvrer pour la justice climatique signifie rendre la population plus résiliente en lui fournissant des ressources, des dispositifs de protection, des sources de revenus durables et des informations sur ses droits.

Dans le cadre de son programme aux Philippines, Action de Carême accompagne des communautés vivant de la pêche ou de l'agriculture en leur proposant des formations sur la protection des eaux marines et des côtes ainsi qu'aux pratiques agroécologiques.

« La mer, c'est notre vie : elle nous nourrit et nous donne du travail. »

Norberto S. Cacho, pêcheur



Les typhons sont toujours plus fréquents. Il est essentiel de savoir s'y préparer et de reconstruire, ensemble.

Au large de l'île de Samar, le poisson se fait rare et les familles vivant de la pêche se trouvent en grande partie privées de leurs moyens de subsistance. Le CERD, organisation partenaire d'Action de Carême, les soutient et les informe sur les moyens de lutter contre la pêche illégale. Grâce à des formations sur les pratiques durables, elles apprennent tant à préserver les mangroves et les récifs coralliens pour limiter les effets des typhons qu'à valoriser les produits de la mer et de la côte. La transformation du poisson et la récolte de plantes marines génèrent des revenus supplémentaires.



Les ressources locales sont un atout pour faire face aux catastrophes naturelles.

Le droit de mener une existence digne aujourd'hui et demain, en Suisse et aux Philippines, est au cœur de la justice climatique. Pour cela, l'engagement citoyen est essentiel.

Faire un don

Avec 60 francs, vous soutenez, par exemple, l'organisation de formations sur les méthodes de pêche durables. Merci !



Un projet de:



voir-et-agir.ch/jour9

Un geste pour le climat

VE
23.2

Halte au gaspillage



De plus en plus de réfrigérateurs sont mis à disposition dans l'espace public pour laisser nos restes de nourriture ou se servir d'aliments. Une solution anti-gaspillage alimentaire également pour votre quartier? **Pour en savoir plus: voir-et-agir.ch/jour10**

Recette

SA
24.2

Crème de pommes de terre à la moutarde



La moutarde, condiment apprécié de la population chinoise depuis plus de 3000 ans, stimule la circulation sanguine et confère une touche particulière à nos plats. **Pour découvrir la recette: voir-et-agir.ch/jour11**



Méditation

DI
25.2

Certaines personnes disent ce qu'il faut ou faudrait faire, d'autres ce qu'il aurait fallu faire ou ce qu'il ne faut pas faire pour préserver le vivant. Souvent nous les écoutons, mais cela ne change rien, car les belles paroles ne débouchent sur aucun geste concret. Et puis il y a celles et ceux qui agissent, sans prétendre au changement global. Une

nécessité intérieure les y pousse: croyances religieuses pour les un-e-s, amour pour l'humanité ou reconnaissance de la terre-mère pour les autres. Pour chacun-e, intérieurement, tout a changé. Et cette conviction, à devenir contagieuse, pourrait bien tout changer.

MISER SUR LE PARTAGE

En Europe, un ménage dispose en moyenne de plus de 10 000 objets. Est-il vraiment utile que nous possédions toutes et tous une perceuse ultraperformante ? Et si nous misions davantage sur le partage ? Pour ce faire, vous pouvez par exemple créer un groupe de messagerie instantanée avec vos voisin-e-s, installer une armoire « partage » dans votre quartier ou vous inscrire sur un site internet de partage d'objets. **Pour en savoir plus :** voir-et-agir.ch/jour13

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »

Sénèque, philosophe romain

Qu'est-ce qui me fait du bien ?

Ralentir le rythme durant le carême dégage du temps libre. Peut-être pourriez-vous utiliser ce temps gagné pour faire des choses qui vous font du bien ? Une balade, un coup de fil à un-e ami-e, un moment de méditation ou la lecture de ce livre si passionnant qui vous attend depuis longtemps.

L'innovation à la rescousse des peuples nomades

Une technique de culture novatrice défie la sécheresse et préserve les animaux et les communautés rurales de la faim.

Dans les plaines du sud de l'Éthiopie, les conséquences des changements climatiques sont particulièrement inquiétantes. Après cinq saisons des pluies sans précipitations, la région de Borana se transforme en un désert de sable où plus aucun brin d'herbe ne pousse. Le manque d'eau est dramatique pour les familles vivant de l'élevage et leur bétail: leur survie est en jeu.

L'EPER et ses organisations partenaires locales renforcent la résilience des peuples nomades en proposant des solutions novatrices en matière de production de fourrage et de lait et contribuent ainsi à préserver leurs moyens de subsistance.



Grâce à une solution innovante, les familles vivant de l'élevage peuvent produire elles-mêmes du fourrage malgré le sol aride et le manque d'eau.

« Je peux maintenant produire mon fourrage presque sans terre et mes vaches donnent deux fois plus de lait. »

Golgalo Dalacha, éleveur

Alors que certaines communautés pastorales ont perdu près de 90% de leur cheptel, le taux de survie est nettement supérieur à Borana, grâce à des techniques agricoles adaptées à la sécheresse, très peu gourmandes en eau et en terre. Un succès qui bénéficie à 500 familles vivant de l'élevage comme celle de Gologalo Dalacha en leur procurant un revenu et en leur redonnant un avenir.

Le projet soutient aussi la production de lait et dynamise des microentreprises dirigées notamment par des femmes et des jeunes. Il favorise également la remise en culture de pâturages pour lutter contre l'avancée du désert et accroître la diversité des plantes. Les actrices et acteurs locaux sont associés à toutes ses phases.

Des voies s'ouvrent pour faire face aux sécheresses persistantes et sortir durablement de la pauvreté. Envisager un avenir digne d'être vécu devient possible.

Faire un don

Avec 80 francs, vous permettez, par exemple, à des familles nomades de suivre des formations agricoles innovantes. Merci!



Un projet de:



voir-et-agir.ch/jour16

Recette

VE
1.3

Soupe au riz et aux légumes

Ajouté à la soupe, le riz nourrit sans peser sur l'estomac. Ce repas léger est un accompagnement idéal pendant le carême. **Pour découvrir la recette:** voir-et-agir.ch/jour17



Votre carême

SA
2.3

De quoi est-ce que je rêve ?

En période de jeûne, les nuits sont souvent peuplées de rêves. Préparez un bloc-notes sur votre table de chevet et prenez soin de noter vos rêves avant qu'ils ne s'évanouissent. Ces rêves, pensées et idées peuvent vous faire avancer dans votre cheminement.

Méditation

DI
3.3

Sincèrement, je veux bien réduire ma consommation, privilégier le local, voire moins prendre l'avion même si j'en ai les moyens. Néanmoins, vu le caractère minime de ma contribution, n'est-ce pas à l'autre de faire le premier pas ? La question a ceci d'arrangeant qu'elle me permet de ne rien modifier. Et cela, tant que cet autre ne montrera pas

l'exemple, surtout si elle ou il dispose de plus de moyens que moi, surtout s'il s'agit de l'État. Je lui cède donc la priorité. Le problème, c'est qu'au plus profond de l'humain, il n'y a pas de priorité, sinon celle de la vie. Alors pourquoi tergiverser et attendre pour m'engager alors que mes enfants et petits-enfants comptent sur moi ?

L'avenir
passe par
l'estomac

Et si vous organisiez un apéro « climat compatible » avec des collègues, des ami-e-s ou des voisin-e-s ? Vous pourrez ainsi inspirer votre entourage avec vos créations et lui montrer que c'est bien plus simple qu'il n'y paraît. Il existe mille et une possibilités de réaliser de délicieux amuse-gueule avec des produits d'origine végétale. **Pour en savoir plus: voir-et-agir.ch/jour20**

Soupe à l'orge et aux poireaux



L'orge est l'une des premières plantes que l'humanité ait cultivées. Comme sa cuisson prend un peu de temps, vous pouvez en profiter pour faire une pause et méditer. Votre patience sera récompensée par une soupe qui réchauffe le cœur et l'esprit. **Pour découvrir la recette: voir-et-agir.ch/jour21**



« Un bateau est en sécurité au port, mais il n'a pas été construit pour y rester. »

Grace Hopper, pionnière de l'informatique

Des chèvres pour un meilleur avenir

Tenaces et résistantes, les chèvres enseignent ces vertus aux enfants.

Dans le sud-est de l'Ouganda, la terre aurait tout pour être fertile mais, en raison du dérèglement climatique, la région connaît désormais une alternance de sécheresses et d'inondations. L'agriculture donne à peine de quoi vivre et ne rapporte pas assez pour scolariser les enfants ou acheter des médicaments.

Avec l'aide d'Être Partenaires, la fondation Mwebale Nnyo redonne espoir aux habitant-e-s de Bulyakamu grâce à un projet d'élevage de chèvres destiné aux orphelin-e-s.

Une chèvre pour aller à l'école et plus encore

En Ouganda, de nombreuses orphelines et orphelins du sida recueillis par leur famille proche doivent travailler dur à la maison et aux champs et ne peuvent souvent pas



L'écolage, les vêtements et les soins médicaux sont désormais à la portée des orphelin-e-s.

fréquenter l'école. Le projet d'Être Partenaires les soutient en leur donnant un animal à élever et en suivant leur apprentissage aussi longtemps que nécessaire.

Les enfants acquièrent ainsi des notions d'élevage et apprennent à assumer des responsabilités. Cela renforce leur estime de soi ainsi que leur position au sein de leur famille d'accueil, notamment grâce aux revenus tirés de la vente de lait, de viande et de cabris. Frugales, habiles pour trouver de la nourriture et se contentant de peu d'espace, les chèvres conviennent particulièrement bien au petit élevage.

Prendre son destin en main

Être Partenaires mène des projets à Bulyakamu depuis plusieurs décennies dans les domaines de la construction d'écoles, de l'approvisionnement en eau, de la promotion des femmes et de l'aide aux orphelin-e-s du sida. La production de savons, de pommades, d'habits et de chaussures permet à ce village d'être moins dépendant d'une agriculture toujours plus soumise aux aléas du climat et ainsi mieux préparé pour affronter l'avenir. Loin de se résigner, les habitant-e-s prennent leur destin en main.

Faire un don

Avec 60 francs, vous participez, par exemple, à l'achat d'une chèvre pour un-e orphelin-e et lui redonnez espoir. Merci!



Un projet de:



voir-et-agir.ch/jour23

Qu'est-ce qui me maintient en forme ?

Bouger est le maître mot pour garder la santé. Rien de tel que des promenades régulières pour brûler les graisses et maintenir sa musculature en forme. Si vous êtes une personne sportive et que vous jeûnez, vous pouvez continuer sans problème vos activités physiques, pour autant que vous ne cherchiez pas à battre des records.

« Plutôt que de maudire les ténèbres, allumons une chandelle, si petite soit-elle. »

Confucius, philosophe chinois



Transparence. Le mot est à la mode et paraît s'imposer comme une évidence, dans tous les domaines. Mais pouvons-nous sans autres faire nôtre cette posture si répandue ? Pas sûr, car il convient de distinguer ce qui concerne les institutions, les espaces professionnels et les personnes. S'il est nécessaire d'exercer un contrôle sur les deux premiers pour plus d'honnêteté, d'équité et de justice, en va-t-il de même pour les individus ? Ce qu'autrui a de

particulier ne se traduit pas immédiatement en mots ou en images ; le caractère unique d'une personne réside bien en amont et en aval de la première impression qu'elle peut donner. Les êtres soi-disant transparents n'invitent qu'à les traverser à l'inverse de ceux qui ont de l'épaisseur. Ces derniers retiendront plus le regard : ils feront les premiers pas et accompliront les changements décisifs.

Se
relier
à la
terre

Avec l'arrivée du printemps, il est temps de s'occuper de son jardin. Que diriez-vous de participer à la création d'un potager dans votre quartier, pour y cultiver herbes aromatiques et baies? Ou peut-être en connaissez-vous déjà un où vous pourriez donner un coup de main? Les jardins communautaires sont des sources de plaisir et de partage, et contribuent à la préservation de la biodiversité et du climat. **Pour en savoir plus:** voir-et-agir.ch/jour27

Soupe orientale

Le ras el-hanout, mélange d'épices oriental, confère à cette soupe une note unique, grâce notamment à la coriandre, au curcuma et au cumin. **Pour découvrir la recette:** voir-et-agir.ch/jour28



Comment est-ce que je nourris mes amitiés?

Converser régulièrement avec des ami·e·s et des connaissances est bon pour le moral et la vie spirituelle, a fortiori pendant une période de jeûne. Parlez avec vos proches de la manière dont le carême élargit votre champ des possibles ou vos points de vue. S'ouvrir à l'autre renforce les liens.

Récolter le fruit d'un dur labeur

Pour faire face aux effets des changements climatiques, les familles paysannes adaptent leur façon de travailler et d'utiliser l'eau.

La région de Pespire, au sud du Honduras, se trouve dans une zone aride. La production alimentaire y est très difficile et les conséquences imprévisibles des changements climatiques renforcent encore davantage l'insécurité alimentaire. En effet, après les longues périodes de sécheresse, c'est la grêle et non la pluie tant attendue qui tombe, détruisant les récoltes et privant la population de ses moyens de subsistance.

La transition vers l'agroécologie, soutenue par l'EPER et ses organisations partenaires, contribue à améliorer la situation alimentaire ainsi que les revenus des familles paysannes. Elle leur permet également de mieux s'adapter aux phénomènes climatiques extrêmes.

*« Ma terre, c'est ma prévoyance vieillisse.
Les citronniers que j'ai plantés ont
déjà nourri mes enfants. »*

Pedro Cruz Casco, horticulteur



La famille Mendoza a sélectionné des semences résistantes et a ainsi pu améliorer ses conditions de vie grâce à des récoltes plus abondantes.

Pedro Cruz Casco a de quoi être fier: 50 variétés de fruits et légumes prospèrent là où ne poussaient auparavant que du maïs et des haricots. Depuis 13 ans, il transmet son savoir sur les techniques de culture agroécologiques à d'autres paysan-ne-s, dans le cadre du programme de formation d'ADEPES, une organisation partenaire de l'EPER. Sélection des semences les plus résistantes aux conditions changeantes, contrôle de la qualité des produits, fabrication d'engrais bio et utilisation de goutte-à-goutte pour économiser l'eau font notamment partie de son enseignement.



La transformation et la vente des produits assurent des revenus supplémentaires.

Plus de 8000 paysan-ne-s bénéficient de formations, de microcrédits et d'un accès à l'eau potable et peuvent ainsi mieux faire face à la nouvelle donne climatique. Si cette démarche leur garantit une vie digne, nous aurons fait avancer la justice climatique.

Faire un don

Avec 80 francs, vous favorisez, par exemple, la formation de communautés rurales à un usage responsable de l'eau. Merci!



Un projet de:



voir-et-agric.ch/jour30

VE
15.3

« Ce n'est pas la longueur du premier pas qui compte, c'est sa direction. »

Auteur-e inconnu-e

Recette

SA
16.3

Potage aux pois



Leur forte teneur en protéines fait des légumineuses des ingrédients incontournables de la cuisine à base d'aliments d'origine végétale. Le potage de ce jour peut se préparer avec des pois verts ou jaunes. **Pour découvrir la recette: voir-et-agir.ch/jour32**



Méditation

DI
17.3

Progrès, augmentation, marge bénéficiaire, développement, poussée, progression, etc., sont synonymes de croissance et perçus comme positifs. À l'inverse, le mot décroissance n'a pas bonne presse et dérange. Pourtant, ne convient-il pas aujourd'hui de s'interroger sur ce désir de « toujours plus » ? Va-t-il de pair avec la croissance de l'être ? Ou est-ce l'inverse : la croissance intérieure irait-elle de pair avec une décroissance extérieure ? Question délicate.

Si tel est le cas, la décroissance, recherchée, voire prônée par quelques militant-e-s, passerait alors par un travail autrement plus exigeant encore que telle réduction structurelle ou tel nouveau modèle économique à mettre en place. Jusqu'à découvrir que la décroissance de l'avoir ne mérite le détour que si elle est précédée d'une croissance de l'être. Comme une manière de privilégier ce qui porte l'existence plutôt que ce qui la déporte.



ALLIER
PLAISIR ET
MOBILITÉ

Nous avons souvent recours à la voiture lorsqu'il s'agit de transporter du matériel, que ce soit au sein d'une association, de notre quartier ou de notre paroisse. Or, une autre solution existe: acquérir, en commun, un vélo électrique pour le transport doté d'une caisse de chargement, puis le louer. Une belle manière de concrétiser l'idée de biens communs tout en lançant un message clair: il est possible de se passer de voiture. **Pour vous inspirer: voir-et-agir.ch/jour34**

Qu'est-ce que je mange ?

Recueillez-vous avant de commencer vos repas et demandez-vous d'où viennent les aliments de votre assiette, comment ils ont été produits, combien de ressources et de travail il a fallu pour qu'ils arrivent sur votre table. Consommer de manière consciente, c'est faire un pas important vers un monde plus juste.



« N'engage pas tes forces pour lutter contre le passé, mais pour façonner l'avenir. »

Socrate, philosophe grec

La calebasse, un symbole de solidarité

Au Sénégal, les femmes s'engagent pour la communauté et s'en sortent par leurs propres moyens.

Dans la région du Fouta, au nord du Sénégal, le réchauffement climatique accentue la sécheresse, et les récoltes sont de plus en plus mauvaises. De plus, l'épuisement des sols et la rarefaction des pâturages obligent les hommes à déplacer leurs troupeaux à la recherche de nourriture. Au village, les femmes restent seules et sans ressources.

Bamtaare, organisation partenaire d'Action de Carême, soutient notamment l'autonomisation des femmes. Elle participe à la création de groupes d'épargne solidaire appelés « calebasses ». Au sein de ces groupes, formés majoritairement de femmes, se constitue un capital auquel les membres peuvent recourir sans intérêt en cas de besoin et éviter ainsi de s'endetter.

« La calebasse est notre récipient le plus précieux. Nous y mettons tout : de l'eau, de la nourriture et notre engagement pour la communauté. »



Chaque femme verse un montant en fonction de ses possibilités. La calebasse est couverte pour garantir l'anonymat.

Cette approche est une véritable réussite, puisque plus de 50 000 familles sénégalaises font maintenant partie d'une calebasse. En outre, les groupes réalisent des achats communs et cultivent des jardins communautaires afin de disposer de réserves de céréales suffisantes pour assurer leur subsistance pendant la période de soudure.



Dans le programme au Sénégal d'Action de Carême, les groupes d'épargne ont mis sur pied un système adapté à leurs traditions et à leur culture, qui leur permet de s'affranchir de l'endettement et de garantir le minimum vital à toute la communauté, malgré les crises et les effets néfastes des changements climatiques. Engagement communautaire, sens des responsabilités et solidarité, des valeurs dont notre monde a bien besoin!

Faire un don

Avec 80 francs, vous promouvez, par exemple, la création et l'accompagnement de groupes de solidarité. Merci!



Un projet de:



voir-et-agir.ch/jour37

Un geste pour le climat

VE
22.3



Que diriez-vous de partir pour un long voyage climatiquement neutre? Rien de plus simple: invitez des ami-e-s pour une soirée cinéma, proposez-leur, par exemple, un apéro sur le thème « cuisine du monde » et larguez les amarres. **Pour faire votre choix parmi de nombreux films: voir-et-agir.ch/jour38**

Recette

SA
23.3

Minestrone



Difficile de trouver une soupe aussi conviviale que le minestrone, et qui s'adapte autant à toutes les circonstances. Elle peut être préparée au printemps, en été, en automne ou en hiver, mais toujours avec des légumes de saison. **Pour découvrir la recette: voir-et-agir.ch/jour39**



Dimanche des Rameaux

DI
24.3

Rassemblement pour la paix

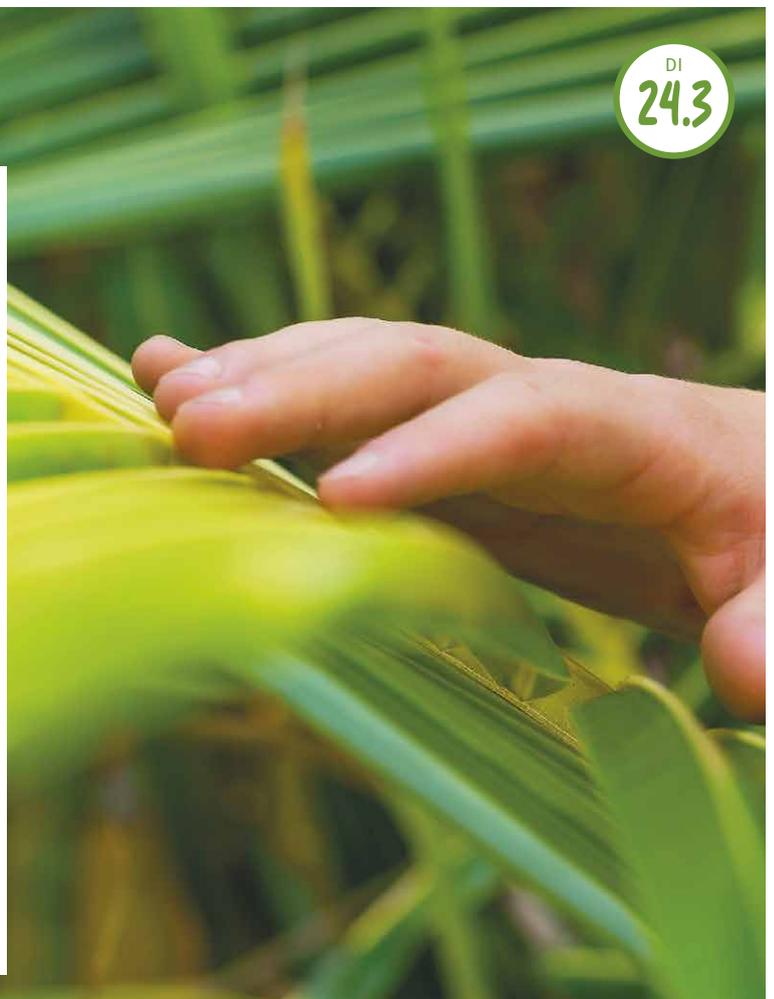
Si seulement il existait un moyen simple pour enfin faire cesser guerres, tueries et destructions!

Il y a bien longtemps, la foule était là, des rameaux à la main. Elle saluait celui qui arrivait à dos d'âne, désarmé et pacifique. Celui qui parlait d'un Dieu qui détruit les armes et appelle à la paix sur Terre.

Aujourd'hui, la foule est là, des rameaux à la main. Elle parle de celui qui est venu à dos d'âne, désarmé et pacifique. Elle parle d'un Dieu qui détruit les armes et appelle à la paix sur Terre.

Aujourd'hui, la foule est là, des rameaux à la main. La guerre ne doit jamais devenir « acceptable ». Le budget pour l'armement ne doit pas être augmenté sans discussion. Nous ne devons pas accepter la destruction de l'environnement. Personne ne doit se résigner à la violence et à l'oppression.

Aujourd'hui, la foule est là, des rameaux à la main. Des millions de personnes unies par la pensée, aux quatre coins de la Terre. Parfois les larmes aux yeux, mais toujours portées par l'espoir.



Un geste pour le climat

LU
25.3



Recycler c'est bien, revaloriser c'est mieux. Réutiliser de manière créative des objets qui ont fait leur temps permet de garder plus longtemps dans le circuit de précieuses ressources. **Pour trouver des idées de revalorisation: voir-et-agir.ch/jour41**



MA
26.3

« Si tu veux aller vite,
marche seul, mais si tu
veux aller loin, marchons
ensemble. »

Proverbe africain

Votre carême

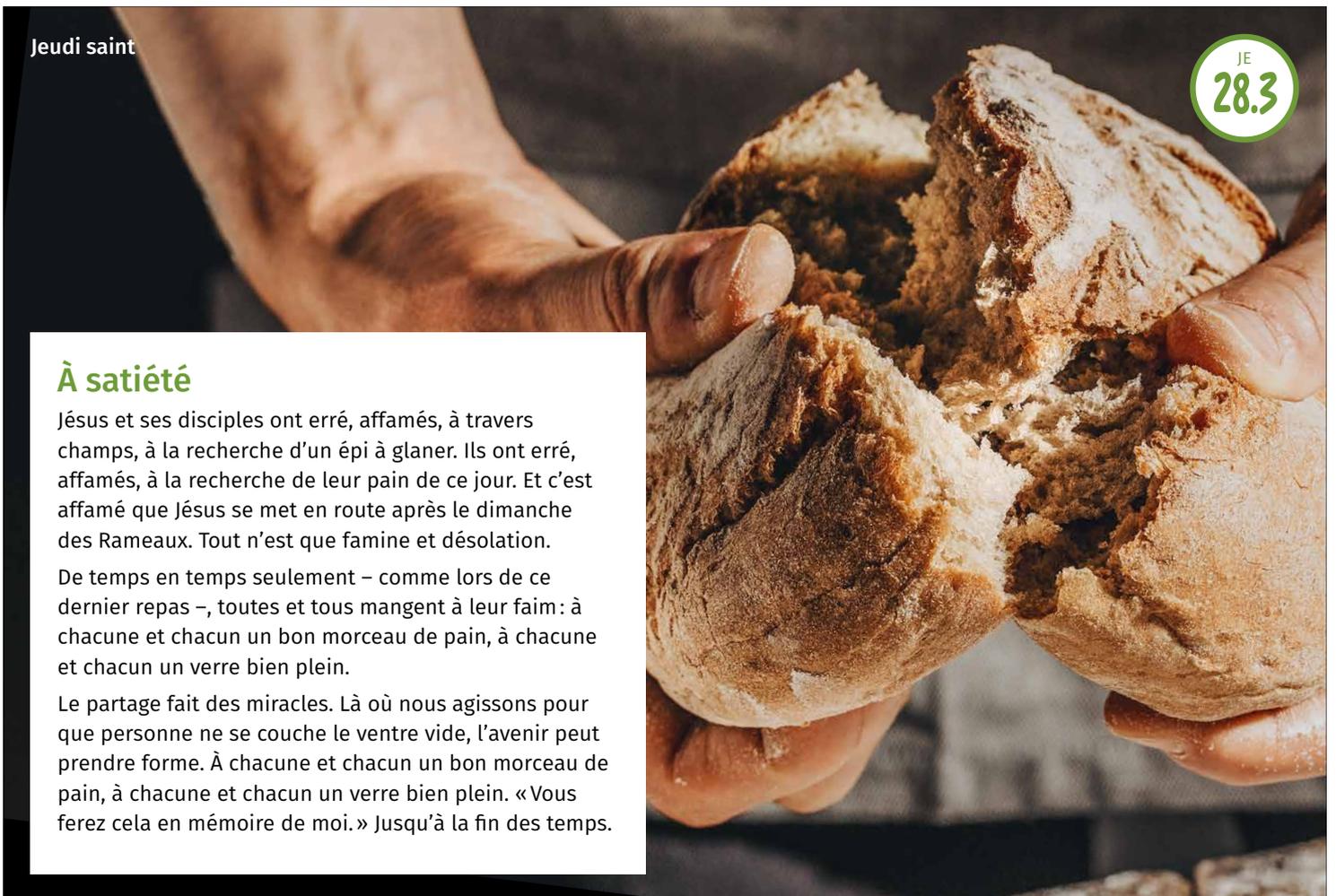
ME
27.3

Qu'est-ce qui me réjouit ?

Peut-être vous réjouissez-vous déjà de pouvoir reprendre l'une ou l'autre de vos habitudes à la fin du carême? Quoi qu'il en soit, veillez à ne pas vous replonger trop vite dans votre routine, afin de trouver une place dans votre vie pour l'une ou l'autre prise de conscience que vous aurez certainement faite durant cette période.

Jeudi saint

JE
28.3



À satiété

Jésus et ses disciples ont erré, affamés, à travers champs, à la recherche d'un épi à glaner. Ils ont erré, affamés, à la recherche de leur pain de ce jour. Et c'est affamé que Jésus se met en route après le dimanche des Rameaux. Tout n'est que famine et désolation.

De temps en temps seulement – comme lors de ce dernier repas –, toutes et tous mangent à leur faim : à chacune et chacun un bon morceau de pain, à chacune et chacun un verre bien plein.

Le partage fait des miracles. Là où nous agissons pour que personne ne se couche le ventre vide, l'avenir peut prendre forme. À chacune et chacun un bon morceau de pain, à chacune et chacun un verre bien plein. « Vous ferez cela en mémoire de moi. » Jusqu'à la fin des temps.

Capables d'agir

Il ne peut plus rien faire. Ses mains sont clouées, les supplices le conduisent à la mort. Les personnes autour de lui ne peuvent pas non plus agir. Leurs mains sont pourtant libres, certaines sont encore capables d'entreprendre. Elles essuient son visage. Elles l'aident – certaines malgré elles – à porter sa croix. Elles errent aux alentours. Elles descendent sa dépouille de la croix. Elles le mettent au tombeau et prévoient de revenir pour l'embaumer.

L'action reste possible, malgré notre impuissance : allumer une bougie sur le rebord de la fenêtre, écrire des lettres pour les détenu-e-s politiques, participer à un cercle de silence, s'informer, murmurer des prières, lancer des initiatives, entretenir le souvenir et clamer « plus jamais ça ».

Rester là même quand la fuite nous appelle. Ne plus rien pouvoir y faire et être pourtant encore capable d'agir.

Entre-deux

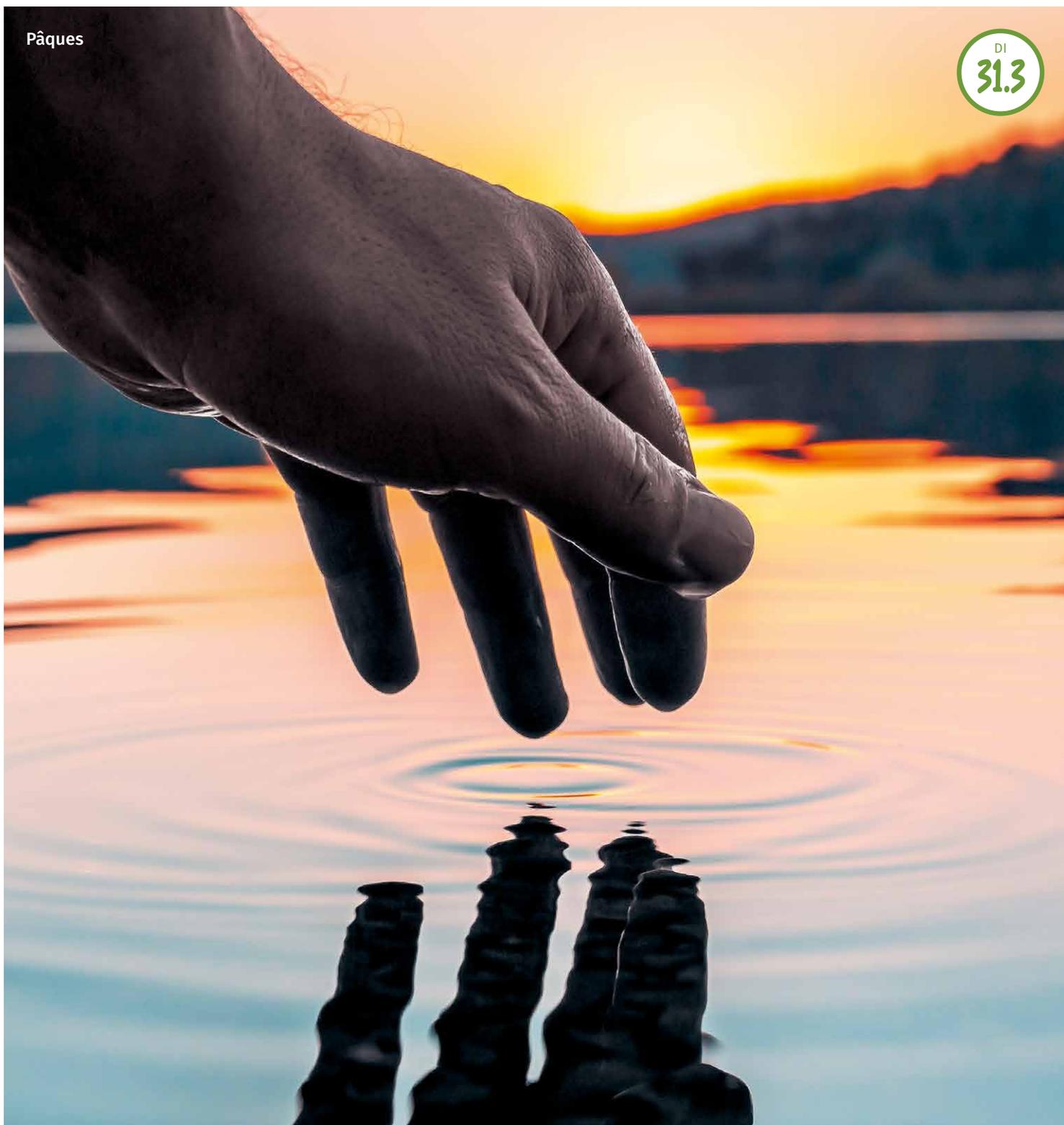
Rien ne bouge. Temps mort. Tout est vide, pas seulement les rues. La mort a pris place. Le malheur s'est mis en route. Plus rien n'est possible, pas même de se rendre à la tombe.

Une fin et pas de renouveau en vue. Une défaite et personne pour reprendre courage. Une déception et personne pour repartir. Un échec et personne pour une nouvelle tentative.

Rien ne bouge. Temps mort. Tout est vide, pas seulement les rues.

Durant toute une journée, une journée qui dure souvent plusieurs jours. Et parfois même des semaines, des années.

Rien ne bouge. Temps mort. Mais l'espérance flotte dans les rues : c'est peut-être un entre-deux. Entre la fin et le renouveau. Entre la défaite et le courage. Entre la déception et le nouveau départ. Entre l'échec et la nouvelle tentative.



À l'aube

« À l'aube, alors qu'il faisait encore sombre » : c'est ainsi que débute le récit pascal, c'est ainsi que commencent les transformations.

Obscurité : exploitation de la terre, de l'eau et de l'air. Mais l'aube se lève, nous sort du silence. Nous nous soucions du bien-être des générations suivantes. Nous prenons en compte les autres, la Création.

Les transformations prennent souvent bien du temps ; les récits de Pâques parlent de trois jours. Les transforma-

tions ne sont pas toujours prévisibles ; les récits de Pâques parlent de disciples ne comprenant qu'après-coup les paroles du Christ. Les transformations sont souvent remises en question par d'autres ; les récits de Pâques parlent de commérages. Les transformations, pour lentes, incertaines et combattues qu'elles soient, sont aussi inéluctables que la lumière de l'aube.

« À l'aube, alors qu'il faisait encore sombre » : c'est ainsi que commence le récit pascal, c'est ainsi que commencent les transformations.

Joyeuses Pâques et merci de votre soutien !



Moins, c'est plus

La surconsommation aggrave le changement climatique. Les conditions de vie dans les pays du Sud sont menacées. **Chaque geste compte.**
voir-et-agir.ch

CAMPAGNE œCUMÉNIQUE
En collaboration avec «CIVILISATIONS»

Action de Carême

EPER
Part pour le prochain.

Campagne œcuménique 2024

Avec le slogan « Moins, c'est plus », Action de Carême, l'EPER et Être Partenaires prônent la sobriété et invitent à agir pour préserver notre planète.

Les effets des changements climatiques tels que les pluies excessives et les sécheresses persistantes menacent les conditions de vie, déjà précaires, de millions de personnes dans les pays du Sud. Nos projets apportent un soutien concret pour lutter contre l'insécurité alimentaire et s'adapter aux nouvelles conditions climatiques.

La Campagne œcuménique 2024 se concentre sur ce qui est réalisable afin de diminuer nos émissions de CO₂, comme réduire notre surconsommation de biens et de services, notre consommation d'énergie ainsi que le gaspillage alimentaire. Chaque geste compte, petit ou grand!

Ensemble, nous pouvons réussir à limiter le réchauffement climatique et assurer un avenir digne pour toutes et tous. Un grand merci de votre soutien!

Impressum

Éditrices

EPER (réformée), Lausanne

eper.ch

Compte postal 10-1390-5

IBAN CH61 0900 0000 1000 1390 5

Action de Carême (catholique), Lausanne

actiondecareme.ch

Compte postal 10-15955-7

IBAN CH31 0900 0000 1001 5955 7

En collaboration avec:

Être Partenaires (catholique-chrétienne),

La Chaux-de-Fonds

etre-partenaires.ch

IBAN CH32 0900 0000 2501 0000 5

Rédaction, traduction et relecture

Matthias Dörnenburg, Elke Fassbender, Valérie

Gmünder, Daria Lepori, Selina Stadler, Dorothée

Thévenaz Gygas, Simon Weber, onemarketing.

Méditations dimanches: Serge Molla. Méditations

Semaine sainte: Felix Klingenberg. Traduction:

Nadine Cuennet Perbellini, Jean-François Cuennet.

Remise des textes

30.09.2023

Concept et graphisme

onemarketing

Impression

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

Tirage de l'édition francophone

73 000

Crédits photos

Action de Carême, EPER, Être Partenaires, iStock.