



Nous sommes ce que nous mangeons (et semons)

Considérations didactiques

Fabienne Bachofer, Stephan Tschirren

Au rayon fruits et légumes des supermarchés, on se retrouve devant des étagères remplies de produits uniformes et sans imperfections. Mais la réalité dans les champs de ce monde offre des images bien différentes : tomates de toutes les formes, épis de maïs colorés, pommes de terre de toutes les tailles et carottes de différentes couleurs.

Cette animation, destinée au troisième cycle, a pour but de montrer cette diversité aux jeunes. La diversité dans les supermarchés est liée à la diversité des semences et donc au thème de la Campagne œcuménique.

Cependant, cette diversité traditionnelle des semences, qui rend possible la constante adaptation des plantes à l'évolution des conditions locales, est menacée (voir p. 4). Le film "Semences en résistance" illustre ce problème de manière

claire et apporte un éclairage aux jeunes sur un sujet rarement abordé, mais qui nous concerne toutes et tous. Le lien entre notre alimentation et les semences est fondamental. Il est important de nous le rappeler en tant que consommateurs et consommatrices. Ce qu'une personne sème, elle le récoltera aussi : cette phrase de l'épître aux Galates montre clairement ce lien. Elle nous encourage également à nous interroger personnellement sur les conséquences de nos actes. Chacun et chacune peut contribuer à renforcer les anciennes variétés locales. Nous vous invitons donc à semer des graines de tomates à la fin de cette animation et à motiver les jeunes à les cultiver et à les multiplier.

Thèmes

- La diversité comme principe de vie
- Résistance contre l'agro-industrie
- Les graines à la base de la vie

Compétences

- Responsabilités : faire partie du monde
- Valeurs : analyser ses propres valeurs et celles d'autrui
- Action : utiliser sa marge de manoeuvre

Principes

- Réflexion sur les valeurs et orientation vers l'action
- Prendre ses responsabilités et développer la solidarité
- Apprentissage par la découverte

Déroulement (90')

Introduction (5')

La personne qui anime montre plusieurs paires d'images : des tomates identiques provenant d'un supermarché et une sélection de tomates traditionnelles, des paires de carottes, de pommes, de pommes de terre, de pains et de maïs. Ensuite, la classe choisit les photos qu'elle préfère en discutant du pourquoi. Quels sont les avantages de la diversité et ceux de l'homogénéité dans nos fruits et légumes ? La personne qui anime fournit des informations sur le sujet.

Matériel

Images de fruits et légumes sur www.voir-et-agir/animer (annexe 3-1)

Mon plat préféré (10')

Les jeunes réfléchissent aux divers ingrédients de leur plat préféré. Qu'est-ce qui est important dans mon alimentation ? Que sais-je de l'origine des ingrédients ? Comment ont-ils été transportés, traités, emballés, etc. Les jeunes répondent aux questions de la fiche et notent l'origine des ingrédients sur la carte du monde.

Matériel

Feuille de travail pour écrire la recette et les questions (annexe 3-2), carte du monde à imprimer (annexe 3-3)

De la nourriture aux semences (10')

La personne qui anime montre l'affiche de la Campagne et présente le thème de cette année : les semences sont la base de notre alimentation. L'affiche de la Campagne montre un garçon d'Amérique latine avec un épi de maïs. Que pensent les jeunes du maïs ? Quel maïs aiment-ils manger ? D'où vient-il ?

Matériel

L'affiche et d'autres informations générales sur la Campagne sont sur www.voir-et-agir.ch

Portrait d'un enfant du Laos (10')

Portrait de Touk au Laos. Les jeunes lisent le portrait de la jeune fille du Laos. Qu'est-ce qui marque les jeunes dans ce texte ?

Quel rôle les semences jouent-elles dans la vie quotidienne des populations laotiennes ?

Semences en résistance (20')

Le film d'animation « Semences en résistance » montre la perte de diversité des semences et explique qui en profite et quel danger cela représente. Regardez le film ensemble. Ensuite, les jeunes en petits groupes de 3 recueillent les points les plus importants et en discutent en classe. Une BD du film peut être imprimée et distribuée comme support.

Matériel

Film « Semences en résistance » (www.voir-et-agir.ch/films), BD à imprimer (annexe 3-5).

Ce que l'être humain sème, il le récolte (15')

Dans l'épître aux Galates (Ga 6, 7), Paul souligne le lien étroit entre semences et moisson. Qu'est-ce que je veux récolter pour moi-même, qu'est-ce que je veux semer ? La personne qui anime accroche la phrase dans la salle. Les jeunes discutent de ces questions et notent leurs réponses. Ils peuvent mettre leurs réflexions dans une enveloppe et la fermer, en inscrivant leur adresse. La personne qui anime ramasse les enveloppes et les envoie chez les jeunes après deux semaines pour le leur rappeler.

Matériel

Cartes postales, enveloppes, modèle pour l'ensemble de Gal 6,7 (annexe 3-6)



Notre contribution à la diversité (20')

Comment semer, cultiver et multiplier des semences ? Les jeunes plantent eux-mêmes des graines de tomate. À la fin, les jeunes emportent les pots chez eux, dans le but de multiplier les graines de tomate.

Matériel

Pots, terreau pour semis, graines de tomates (disponibles dans les boutiques en ligne de *Pain pour le prochain* et *Action de Carême*), mode d'emploi et film pédagogique sur la récolte des semences www.voir-et-agir.ch/films

Mon plat préféré

Utilise l'exemple de ton plat préféré pour réfléchir à l'origine de tous les ingrédients qu'il contient.

Mon plat préféré est :

Ingrédient :

Origines :

Portrait d'enfant

Laos – Miss Touk



Vivre aux côtés de mes parents et de mes ami-e-s fait mon bonheur

« Je m'appelle Miss Touk, j'ai 15 ans et je participe au projet d'Action de Carême avec ma famille. J'habite dans un village laotien du nom de Namkae et je suis en quatrième année à l'école secondaire. J'aime apprendre et peindre, mais ce que j'apprécie le plus, ce sont les travaux de groupe avec mes ami-e-s. Après les cours, j'aide ma famille pour les tâches domestiques, qu'il s'agisse de préparer le riz, de faire du nettoyage, de nourrir les poules et de changer leur litière ou de prendre soin du potager. Quand je ne suis pas à l'école, je fais du sport, je m'occupe d'enfants en bas âge et je lis des histoires. J'ai huit amies et ami proches : Miss Nuew, Miss Phounthone,

Miss Tikna, Miss Thone, Mr Somsanith, Miss Jaher, Miss Nua et Miss Sengdy. Ils ont tous entre 14 et 15 ans et habitent dans mon village.

Avec mes parents, j'ai été formée par l'organisation *Promotion of Sustainable Agriculture for Food Security and Nutrition (PoSAFSaN)*, qui collabore avec *Action de Carême*. Le plus important à mes yeux dans la vie, ce qui fait mon bonheur, c'est de vivre avec mes parents et mes ami-e-s dans mon village. Tous ensemble, nous travaillons en forêt et nous cultivons des plantes alimentaires. Je suis heureuse dans mon village, et je ne voudrais le quitter pour rien au monde.

Depuis 2016, ma famille applique les techniques enseignées par *PoSAFSaN*. Le projet nous forme à l'apiculture et nous explique le rôle joué par la cardamome dans ce domaine. En créant des potagers familiaux, nous approfondissons nos connaissances sur la protection de la nature et la culture de légumes sans pesticides. *PoSAFSaN* nous en apprend aussi davantage sur l'élevage respectueux des animaux et sur le travail du bois. On nous montre également comment pratiquer l'entraide au sein de la communauté et accroître nos revenus en vendant nos marchandises.

Je suis ravie que ma famille ait participé au projet. Grâce à lui, nous savons désormais comment mener une vie meilleure et gagner de l'argent en écoulant nos propres produits. Et ce constat ne se limite pas à ma famille : de nombreux villageois-es ont vu leur vie s'améliorer. C'est fantastique que ma famille et mon village aient pu rejoindre ce projet et bénéficier de ses activités. J'espère que cette initiative se poursuivra et continuera à recevoir du soutien. J'aimerais pouvoir à mon tour aider ma famille et d'autres villageois-es à appliquer des techniques innovantes et efficaces. »



Ne vous y trompez pas: on ne se moque pas de Dieu.

Ce qu'un homme aura semé, il le moissonnera aussi.

Galagates 6,7



« Moins » pour nous –

assez pour tous

Considérations didactiques

La notion de renoncement forme le cœur de cette animation destinée au troisième cycle. Les jeunes sont sensibles à la profusion de biens dans notre société. Ils en profitent, mais les interrogations autour de cette accumulation sont quotidiennes. Nous les invitons à se demander pourquoi il est si difficile de se passer de quelque chose, mais aussi à ce qu'un renoncement peut apporter de positif.

Dans cette unité, les élèves découvrent aussi ce qu'un jeune Sénégalais désire et ce dont il a besoin. Ils comprennent ainsi que se priver de quelque chose prend une autre signification dans un endroit où les moyens de subsistance ne sont pas garantis.

L'histoire du colibri qui fait sa part pour éteindre l'incendie de la forêt montre ce que chaque individu peut faire pour contribuer à un monde meilleur. Renoncer, par exemple, à manger du chocolat pendant six semaines ou se priver momentanément de son téléphone portable peut contribuer modestement à améliorer la situation. Dans la Bible,

nous trouvons plusieurs passages où le jeûne – ou la privation – est associé à un monde meilleur. Ainsi, dans l'évangile de Luc (4, 1-13) Jésus se retire dans le désert avant d'enseigner. Esaïe aussi (58, 6-14) s'appuie sur le jeûne pour préparer un grand changement vers une société sans oppression et sans faim.

Cette animation permet aux élèves de réfléchir à ce que signifie le renoncement et à se demander ce que pareille décision peut apporter. Elle invite aussi à agir concrètement dans le sens du changement qui s'impose.

Thèmes

- Le renoncement
- Le manque et le surplus
- La justice sociale
- Les conditions de vie au Sénégal

Compétences

- Penser de manière interdépendante
- Se percevoir comme partie prenante du monde
- Prendre ses responsabilités, utiliser sa marge de manœuvre

Principes

- Réfléchir sur les valeurs et définir une action ciblée
- Réfléchir de manière interdépendante
- Apprendre par la découverte

Déroulement (90')

Mise en route (10')

Les jeunes sont assis en cercle sur des chaises : au centre, un tas constitué de biens de consommation (sucreries, alcool, tabac, téléphones portables, vêtements etc.). Discussion en groupe sur ce que représentent ces biens pour nous. Pouvons-nous y renoncer ? Pourquoi sont-ils si importants pour nous ?

Moins pour nous ? (10')

Introduction de la personne qui anime sur le superflu, le renoncement. Elle fait le lien entre cette thématique et le temps de carême, entre renoncement et habitude. (Pour inspiration, voir annexe 1, disponible sur www.voir-et-agir.ch/animer)

Ce qui compte pour moi – pourquoi ? (10')

Les élèves s'interrogent individuellement sur ce qui est vraiment important pour eux et sur ce à quoi ils aimeraient renoncer quelque temps. Ils se demandent aussi quel intérêt il peut y avoir à renoncer à quelque chose, ce que cela peut leur apporter. Fiche « Ce qui compte pour moi – pourquoi ? » (annexe 2)

Vivre au Sénégal (15')

Découverte du portrait d'un adolescent sénégalais (annexe 3). Les jeunes se mettent par groupe pour énumérer les similitudes et les différences entre leur propre vie et celle du jeune sénégalais. Qu'est-ce qui est important pour lui ? De quoi rêve-t-il ? Les jeunes pourraient-ils s'imaginer vivre comme cet adolescent ?

Assez pour tous ? (5')

Introduction de l'animatrice sur la justice sociale, la richesse et les moyens d'action : que pouvons-nous faire ? (Pour inspiration : annexe 4)

La contribution du colibri (15')

L'animatrice raconte la légende du colibri (annexe 5). Les élèves discutent tous ensemble de la signification de cette histoire. L'animatrice demande si renoncer à quelque chose pourrait constituer une telle contribution. Discussion sur l'impact d'une privation momentanée sur son propre entourage, sur la société et sur le monde.

Les stratégies du renoncement (20')

Les élèves ressortent la fiche « Ce qui compte pour moi – pourquoi ? ». Ils discutent tous ensemble de ce dont ils seraient d'accord de se priver. Ils se mettent par groupe pour discuter d'une catégorie de biens (par ex. téléphones portables, sucreries, cigarettes etc.). En quoi consiste la difficulté à se priver de ce bien-là, quel défi cela représente-t-il ? Chaque groupe met au point une stratégie pour arriver à tenir cet engagement. Il présente ensuite sa stratégie à l'ensemble de la classe. Prévoir du matériel pour travailler en groupe (tableau, stylos-feutres, etc.).

Conclusion et promesse (5')

Chaque jeune présente la chose à laquelle il souhaite renoncer et la démarche dans laquelle son engagement s'inscrit. La rencontre se termine par une promesse collective de se priver de quelque chose lors d'un rituel joyeux.

Matériel complémentaire

Célébration

La célébration pour les jeunes qui figure dans le cahier « Célébrer » est aussi consacrée à la question du renoncement et du partage.

Clip

Le clip musical « Petit Carré » situe un de nos biens de consommation préférés dans son contexte global. Il figure sur le DVD « Zoom sur l'EDD » et on peut le voir online : www.goo.gl/eu5sMj.

C'est important pour moi – pourquoi ?

Qu'est-ce qui est vraiment important dans ma vie ?

Auxquelles de ces choses pourrais-je renoncer pendant quelques temps ?

Renoncer à ces choses m'apporterait quoi ? Qu'aurais-je à y gagner ?

Discuter les réponses tous ensemble.

Epargner ensemble rend heureux

« Les jours de congé, j'aime faire du vélo avec mon père jusqu'à la mer. Comme la plupart des hommes du village, il est pêcheur. Quand nous sommes sur la pirogue, je fais un petit barbecue avec du charbon et nous grillons le premier poisson qu'il attrape, que nous partageons. Je vis au milieu d'une réserve naturelle, sur l'île de Thialane.



C'est sur la côte atlantique sénégalaise, dans le delta des deux fleuves Saloum et Sine. J'ai deux sœurs et un frère. Sur notre île vivent environ 800 personnes. Il n'y a pas de voitures ni de motos : nous marchons ou utilisons des charrettes tirées par des ânes. L'électricité est fournie par des panneaux solaires. Nous n'avons cependant pas d'eau courante. Les femmes récoltent l'eau de pluie qu'elles filtrent ensuite. Nous faisons donc très attention à ne pas la gaspiller.



Ma mère est membre du groupe d'épargne de Fénagie, une organisation partenaire d'Action de Carême. Les femmes se réunissent une fois par mois et collectent de l'argent. Chacune verse sa contribution dans laalebasse, selon ses moyens. Cette épargne est utilisée pour accorder des prêts sans intérêts aux membres du groupe qui sont dans le besoin (pour payer la scolarité des enfants, des soins, la nourriture etc). Depuis que le groupe existe, nos conditions de vie se sont améliorées. Les familles n'ont plus besoin de s'endetter auprès d'usuriers. L'année passée, les femmes ont même participé à sauver notre école : avec l'argent qui restait dans laalebasse, elles ont acheté des chaises, des bancs et des livres, car ceux de notre école étaient délabrés. Elles ont aussi appris à préserver la nourriture : avant, pendant la saison des pluies, il n'y avait souvent rien à manger. Mais maintenant nous avons toujours des provisions.



Ici, nous parlons Sérère. Au Sénégal, la majorité de la population parle le Wolof, seul 20% parle Sérère. Notre langue officielle est le français : je l'étudie à l'école, ainsi que la géographie, l'histoire, les sciences, le sport et le chant. Mon sujet préféré est la géographie. J'aime regarder les informations à la télé, car je veux savoir ce qui se passe dans le pays. Plus tard, j'aimerais devenir chef du village. Le chef rassemble les habitants et fait des suggestions pour les aider au mieux. La communauté décide alors par votation d'accepter ou non les suggestions. Un chef de village a besoin de beaucoup de connaissances et de compétences, c'est pourquoi j'étudie avec enthousiasme. »

* Samba Diop (nom modifié), 13 ans
Propos recueillis par Colette Kalt

La légende

du colibri



Un jour, dit la légende, un immense incendie éclata dans la forêt, menaçant de tout détruire. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait.

Il allait chercher quelques gouttes d'eau dans la rivière la plus proche avec son bec pour les jeter sur le feu, multipliant les allers-retours.

Les autres animaux, bien plus gros que le colibri, comme l'éléphant qui aurait pu emporter beaucoup d'eau dans sa trompe, restaient paralysés devant le mur de flammes.

Au bout d'un moment, agacés par l'agitation dérisoire du colibri, ils lui dirent : «Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces quelques gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! » Le colibri se retourna et leur répondit sans perdre de temps : «Je le sais, mais je fais ma part.»

Légende amérindienne

La réponse se trouve dans ton assiette

Contenus et méthodes pour les jeunes (Objectifs : voir p. 8)

1. Jeu « Mangez, bougez ! » – Durée : 10'

Disposer en cercle autant de chaises qu'il y a de participants moins une.

Déroulement du jeu : un des joueurs se tient au milieu du cercle. L'animateur lit une phrase en lien avec les habitudes alimentaires (cf. ci-dessous). Tous ceux qui sont concernés se lèvent et changent de chaise le plus vite possible.

La personne se trouvant au milieu du cercle doit aussi essayer de s'asseoir. Celui qui reste sans chaise se place

alors au milieu du cercle et cherchera à s'asseoir au prochain tour. Il est interdit de s'asseoir sur la chaise qui se

trouve directement à côté de soi.

Exemples d'affirmations :

- Je mange de la viande et de la charcuterie plusieurs fois par jour.
- Je mange régulièrement des plats végétariens, donc sans viande.
- Je mange surtout des légumes en conserve ou congelés.
- Je mange souvent des produits bio.
- Je mange deux fois par semaine/par mois dans un fast food (chez Mc Donald's, au Burger King etc.).
- Je lis souvent les étiquettes pour savoir d'où viennent les aliments.
- Je mange souvent seul/hoirs de la maison.
- J'aide régulièrement à mettre la table et à la débarrasser.
- Je fais régulièrement la cuisine moi-même.
- Chez nous, la cuisine est l'affaire des femmes.
- J'ai mon mot à dire sur ce que nous mangeons.

Matériel : Chaises

2. Film et affiche de la campagne – Durée : 20'

Présenter l'affiche de la campagne (un poulet surgelé sous la loupe) : quel est le lien entre la viande dans nos assiettes, la nourriture des animaux et la faim ?

Pour mieux comprendre, nous allons regarder le film « La réponse se trouve dans ton assiette ». Répartir les jeunes en trois groupes, avec chacun un point d'attention différent durant la projection :

- 1) Qu'est-ce que j'apprends sur la consommation de viande ?
- 2) Qu'est-ce que j'apprends sur l'alimentation des animaux ?
- 3) Qu'est-ce que j'apprends sur les personnes représentées sur l'affiche ?

Projeter le film jusqu'à la séquence consacrée aux moyens d'action (0:00 à 4:40 min).

Chaque groupe reçoit des post-it d'une couleur différente et y note les informations qu'il a recueillies en regardant le film.

Mise en commun des informations. Sur l'affiche, coller les post-it du premier groupe à côté du poulet, ceux du

deuxième à côté du champ de soja et ceux du dernier à côté des personnages.

Chaque groupe trouve ensuite une revendication et la colle sur l'affiche de la campagne.

Regarder la fin du film (de 4:40 à 7:00 min).

Matériel : Film « La réponse se trouve dans ton assiette » à télécharger sur www.voir-et-agir.ch ; affiche de la campagne A3, cf. bulletin de commande, art. no 50679 ; des post-it de trois couleurs différentes

3. Jeux de rôle – Durée 20'

Que pouvons-nous faire ? Quelle serait la bonne attitude ? Devons-nous renoncer au poulet et devenir exclusivement végétariens ou végétaliens ?

Les jeunes se répartissent en petits groupes et imaginent un dénouement possible pour une des situations ci-dessous. Ils répètent la scène avant de la jouer devant tout le monde.

Contenus et méthodes pour les jeunes

a) « Le carnivore »

Quand Tim rentre de son entraînement de foot, il a une faim de loup. Sa mère sait qu'il peut facilement englobir trois assiettes de spaghettis à la bolognaise – ou trois portions de poulet avec des frites. Mais depuis peu, les choses ont changé. Tim aime toujours le football. Il s'entraîne toujours. Il a toujours une faim de loup quand il rentre à la maison, mais il ne veut plus manger de viande. Pourquoi ? Au caté, il a vu un film et il a appris que des gens ont faim parce que nous mangeons trop de viande. Ses parents n'y comprennent rien. Ils sont fâchés : « Faut-il commencer à prévoir tous les soirs un menu spécial pour notre cher fiston ? », demande son père contrarié.

Jouez ce conflit et imaginez la suite.

b) « En finir avec les grillades ? »

Marion adore passer son temps avec ses copines et ses copains : jouer au badminton près de la rivière en été, faire du feu et se la couler douce. Griller une saucisse et parfois un steak, c'est le sommet. Mais cet été, c'est différent.

Marion a toujours envie de passer du temps avec ses copains. Elle aime toujours se la couler douce près de la rivière et faire du feu. Mais elle ne grille plus de saucisses. Pourquoi ? « On mange trop de viande », dit-elle. « Je ne

marche plus. » Au caté, elle a vu un film et elle a appris que des gens ont faim parce que nous mangeons trop de viande. Les copains et copines de Marion s'émerveillent : « Arrête avec ton écologie, tu veux nous donner mauvaise

conscience ou quoi ? Tu trouves peut-être que les végétariens valent mieux que les autres ? »

Jouez ce conflit et imaginez la suite.

4. Eclairage biblique – Durée : 15'

« Mieux vaut manger un plat de légumes préparé avec amour que la viande la plus savoureuse servie avec haine. » (Proverbes 15,17).

Qu'est-ce que la production de viande et nos habitudes alimentaires ont à voir avec « l'amour » et « la haine » ? Que signifie l'amour dans ce contexte, par rapport aux animaux, à la nature, aux êtres humains ? (Noter les mots clés)

Que signifie la haine dans ce contexte, par rapport aux animaux, à la nature, aux êtres humains ? (Noter les mots clés)

A quoi est-ce que je me sens invité-e ? (Noter les mots clés)

Mise en commun des réflexions.

Matériel : Matériel pour écrire

5. Possibilités d'action : que pouvons-nous faire ? – Durée : 15'

Discuter ensemble des propositions suivantes :

- Ma famille et moi : introduire une journée sans viande dans la semaine, acheter de la viande bio, etc.
- Notre groupe, notre paroisse : vendre du popcorn, ou autres idées d'actions sur www.voir-et-agir.ch
- Soutenir les projets des œuvres d'entraide, par exemple au moyen des pochettes de Pain pour le prochain ou d'Action de Carême.

S'engager personnellement en inscrivant sur une carte : « Je m'engage à... jusqu'à Pâques ». La signer et la mettre à un endroit où on peut la voir souvent : la glisser dans son porte-monnaie ou sa trousse de crayons, la coller sur la coque de son téléphone portable, ...

Matériel : Cartes vierges (format carte de crédit), matériel pour écrire, éventuellement machine à plastifier

Une autre séquence catéchétique pour les jeunes, intitulée « Talents à partager », est proposée sur le site www.voir-et-agir.ch/catechese