

## Fiche Eglise Verte n°3

### La joie de la sobriété

Paroisse Sainte-Cécile - 31/01/21

#### Se former

La sobriété se réfère à la mesure, à l'équilibre, à la modération dans l'usage des biens. Prônée aujourd'hui par de nombreux mouvements écologistes, elle n'est pourtant pas nouvelle pour l'Église.

La sobriété est une voie de la simplicité, de l'être plutôt que de l'avoir. Par la sobriété nous reconnaissons et nous assumons notre juste place dans le monde, en développant la dimension relationnelle de notre être pour pouvoir respecter et accueillir les autres (passés, présents et à venir).

Dans une perspective chrétienne, la sobriété n'est pas une finalité : elle n'a de sens que lorsqu'elle se vit en vue du Royaume de Dieu. Vivre plus sobriement nécessite des renoncements au monde qui, à leur tour, nous rendent disponibles pour mettre en pratique le grand commandement : « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit. Voilà le grand, le premier commandement. Et voici le second, qui lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. » (Mt 22, 37-39).

La sobriété est un chemin personnel, pour lequel chacun a sa mesure et dont le critère est une joie profonde.

«Il est important d'assimiler un vieil enseignement, présent dans diverses traditions religieuses, et aussi dans la Bible. Il s'agit de la conviction que "moins est plus". En effet, l'accumulation constante de possibilités de consommer distrait le cœur et empêche d'évaluer chaque chose et chaque moment. En revanche, le fait d'être sereinement présent à chaque réalité, aussi petite soit-elle, nous ouvre beaucoup plus de possibilités de compréhension et d'épanouissement personnel. La spiritualité chrétienne propose une croissance par la sobriété, et une capacité de jouir avec peu. C'est un retour à la simplicité qui nous permet de nous arrêter pour apprécier ce qui est petit, pour remercier des possibilités que la vie offre, sans nous attacher à ce que nous avons ni nous attrister de ce que nous ne possédons pas. Cela suppose d'éviter la dynamique de la domination et de la simple accumulation de plaisirs.» Laudato Si' §222

«La sobriété vécue avec liberté et de manière consciente est libératrice. Ce n'est pas moins de vie, ce n'est pas une basse intensité de vie mais tout le contraire ; car, en réalité, ceux qui jouissent plus et vivent mieux chaque moment sont ceux qui cessent de picorer ici et là en cherchant toujours ce qu'ils n'ont pas, et qui font l'expérience de ce qu'est valoriser chaque personne et chaque chose, en apprenant à entrer en contact et en sachant jouir des choses les plus simples (...) On peut vivre intensément avec peu, surtout quand on est capable d'apprécier d'autres plaisirs et qu'on trouve satisfaction dans les rencontres fraternelles, dans le service, dans le déploiement de ses charismes, dans la musique et l'art, dans le contact avec la nature, dans la prière. Le bonheur requiert de savoir limiter certains besoins qui nous abrutissent, en nous rendant ainsi disponibles aux multiples possibilités qu'offre la vie.» Laudato Si' §223

#### Le saviez-vous ?

Le renouvellement rapide des achats entraîne par la même occasion un accroissement des déchets. Les textiles représentent par exemple 345 millions de tonnes de déchets par an en France. Cependant, avec la loi « économie circulaire » de février 2020, la destruction des invendus textiles est désormais interdite. source : [institut-economie-circulaire.fr/focus-inec-textile-et-loi-economie-circulaire/](https://institut-economie-circulaire.fr/focus-inec-textile-et-loi-economie-circulaire/)

67% des Français échangent ou louent pour faire des économies. source ADEME : [longuevieauxobjets.gouv.fr/consommer-autrement](https://longuevieauxobjets.gouv.fr/consommer-autrement)

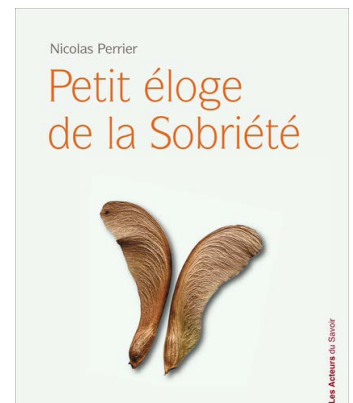
#### Choses sobres qui procurent de la joie

Partager un moment gratuit avec des proches, assister à la messe de Noël, se rendre compte qu'une dépense qui nous semblait nécessaire ne sera finalement pas utile, regarder un coucher de soleil, adorer le Saint-Sacrement, donner quelque chose qui ne nous sert plus à d'autres qui en ont besoin, accepter qu'on nous prête quelque chose dont nous avons besoin, partager un plat favori avec des personnes que l'on aime, écouter un morceau de musique qui rappelle un souvenir heureux, s'arrêter un moment et prendre le temps de partager un moment d'échange authentique avec une autre personne, rendre service, partager un talent pour en faire profiter d'autres personnes.

Liste inspirée des Notes de chevets de la poétesse japonaise Sei Shōnagon (966-1025)... à vous de la personnaliser !

Pour aller plus loin :

A lire : *Petit éloge de la sobriété*, Nicolas Perrier (2020), 80 p., éd. Les acteurs du savoir. Ce diacre père de quatre enfants et membre des EDC (Entrepreneurs et dirigeants chrétiens) a écrit pendant le premier confinement ce petit livre qui pousse à réfléchir et changer notre manière de vivre, notre rapport aux autres. La sobriété qu'il nous propose a pour but notre sanctification et le développement de nos relations, et donc de l'amour.



## Prier

Avec la crise sanitaire beaucoup d'entre nous passons un temps considérable sur les écrans, pour travailler, se divertir, ou rester en contact avec ceux que nous aimons. Les téléphones, tablettes, ordinateurs nous apportent un soutien utile et important pendant cette période difficile mais ils peuvent nous faire perdre le contact avec l'essentiel. Nous pouvons décider de faire un jeûne d'écrans pendant un temps déterminé dans la semaine et utiliser ce moment pour un temps de prière, ou pour être plus présent avec nos proches.

## Agir



Coudre un bouton | Toutes les techniques | Tuto Couture...



How to Repair a Hole in a T-Shirt



#boxcouturevideo COU... / COMMENT REPRISER HD



Les différents types de points main : révisons les bases !



Faire une couture invisible à la main - Ou Technique du...

### Entretien et réparer

«Le fait de réutiliser quelque chose au lieu de le jeter rapidement, parce qu'on est animé de profondes motivations, peut être un acte d'amour exprimant notre dignité.» Laudato Si' §211

La sobriété passe aussi par garder longtemps les affaires qui sont importantes à nos yeux. Pour qu'un vêtement dure longtemps, lavez-le à l'envers avec une lessive faite maison, évitez le sèche-linge, et réparez-le dès que nécessaire. Il existe de nombreuses astuces pour sauver les pièces que nous aimons et qui pourraient nous servir encore longtemps. Voici quelques tutos disponibles sur internet : [Coudre un bouton](#) / [Réparer un trou dans un t-shirt](#) / [Reprendre un pull ou une chaussette](#) / [Pour recoudre à la main](#) (pour un ourlet ou une déchirure : point de piqûre, pour un ourlet invisible : [point invisible](#), pour une couture de doublure [défaite](#)).

Pour aller plus loin, une recherche sur internet vous aidera à accéder à la multitude de sites internet et vidéos de bricoleurs qui proposent leurs tutoriels pour vous aider à remettre en état vos vêtements, meubles, électroménager, électronique... ou encore aux nombreux sites d'entraide entre particuliers qui existent aujourd'hui (par exemple [Welp.fr](#) ou [Pwiic.com](#)). On peut aussi trouver de nombreuses ressources sur le site du gouvernement [longuevieauxobjets.gouv.fr](#) et dans le guide de l'ADEME : [fiche-comment-faire-durer-ses-objets.pdf](#)



## Psaume 130

Seigneur, je n'ai pas le cœur fier ni le regard ambitieux ; \* je ne poursuis ni grands desseins, ni merveilles qui me dépassent.

Non, mais je tiens mon âme égale et silencieuse ; \* mon âme est en moi comme un enfant, comme un petit enfant contre sa mère.

Attends le Seigneur, Israël, \* maintenant et à jamais.

### Discerner ses achats et valoriser l'occasion

Connaissez-vous la **méthode du bisou** ? Avant de faire une nouvelle acquisition, voici quelques critères de discernement pour être sûr de votre achat : avez-vous vraiment **Besoin** de cet objet ? Immédiatement ? Avez-vous un objet **Semblable** ? Quelle est l'**Origine** de ce produit ? Et est-il vraiment **Utile** ? (proposé par Julien Vidal, auteur de *Ca commence par moi, soyons le changement que nous voulons voir dans le monde* (2018), éd. Seuil)

Acheter d'occasion c'est faire des économies tout en prolongeant la vie d'objets qui peuvent encore servir au lieu d'acheter du neuf issu de nouvelles ressources naturelles : on ne présente plus [Leboncoin](#), il y a aussi [Vinted](#) pour les vêtements, [Emmaüs](#) et leur site en ligne [LabelEmmaüs](#), [Backmarket](#) pour les objets électroniques... et l'**AFC** (Association Familiale Catholique) de Boulogne qui propose à ses adhérents des braderies de vêtements et objets de puériculture, une bourse aux jouets et une bibliothèque.

### Oser échanger et emprunter

Nous pouvons oser emprunter ou prêter des affaires plutôt que d'acheter des choses qui servent rarement. Par exemple, l'application [Livres de proches](#) nous permet de partager notre bibliothèque «Eglise verte Sainte Cécile», avec des ouvrages pour se former à l'écologie chrétienne, mieux comprendre ou passer à l'action. [app.livresdeproches.fr/groupe/mes-groupes](http://app.livresdeproches.fr/groupe/mes-groupes)

Les bibliothèques de Boulogne permettent également de profiter de nombreux livres pour enfants et adultes, sans faire exploser nos étagères. Des DVD, CD, partitions et instruments de musique sont également disponibles à la médiathèque Landowski. [www.boulognebillancourt.com/loisirs/culture/les-bibliotheques](http://www.boulognebillancourt.com/loisirs/culture/les-bibliotheques)

## L'écologie intégrale à Sainte-Cécile

Avec le groupe Eglise Verte à Sainte-Cécile, nous proposons aux paroissiens de s'entraider pour avancer sur le chemin d'une conversion écologique, en nous appuyant sur Dieu. Cette conversion peut se faire de bien des manières, et c'est en progressant pas à pas qu'elle peut s'ancre dans la durée.

Cinq soirées ouvertes à tous sont proposées dans l'année pour parler des liens entre écologie et foi et vous proposer des mises en pratiques. Au programme : prière, topo sur un sujet concret, discussions et passage à l'action. Il est possible de n'assister qu'à certaines soirées. Actuellement les rencontres ont lieu par visioconférence à 20h30, écrivez-nous pour recevoir le lien de connexion !

Jeudi 8 octobre 2020 : *Prendre soin de mon corps comme don de Dieu : les perturbateurs endocriniens en question*

Mardi 24 novembre 2020 : *Renouer avec le Christ né humble dans la crèche : pour un Noël sobre et heureux*

Mardi 2 février 2021 : « *L'un de ces petits qui sont mes frères* » : *solidarité chrétienne et consommation « responsable »*

Mercredi 14 avril 2021 : *La maison commune confiée par Dieu : être attentifs aux cycles de la nature et gérer nos déchets*

Mercredi 10 juin 2021 : « *Mon heure n'est pas encore venue* » : *pourquoi ralentir ?*

D'autres fiches comme celle-ci sont à venir, inscrivez-vous à la newsletter Eglise verte sur le site de Sainte-Cécile pour les recevoir ! Vous serez aussi tenus informés des aménagements nécessaires pour adapter les soirées aux mesures sanitaires. Pour toute question, nous sommes disponibles à ces adresses : [perrine.strugarek@laposte.net](mailto:perrine.strugarek@laposte.net) / [martin.strugarek@laposte.net](mailto:martin.strugarek@laposte.net)