



Touchées par la joie

La joie : un mot si bref mais au sens si profond et si vaste ! Déborder de joie, c'est atteindre le sommet de l'expérience spirituelle. On a l'impression que l'on va éclater et que le corps tout entier est sur le point d'exploser. Une joie abondante fait couler des larmes de bonheur et on ne trouve pas les mots qu'il faut pour exprimer ses sentiments.

Quelle peut être la source d'une joie si intense qu'elle fait mal ? La naissance d'un enfant, un gros héritage, seriez-vous en droit de penser. Mais à la joie initiale succéderaient rapidement les soucis provoqués par la protection de votre enfant ou de vos richesses.

En règle générale, semble-t-il, les simples choses de la vie sont celles qui apportent les plus grandes joies. Souvent la joie vous gagne de façon inattendue. Soudain vous êtes envahie d'amour pour quelqu'un. Peut-être vous a-t-il ou vous a-t-elle regardée, dit quelque chose ou pour une raison indéfinissable vous éprouvez un grand bonheur et votre cœur est rempli de joie.

Les enfants peuvent apporter une grande joie. La vue de l'enfant pour la première fois au sein de sa mère ; la douleur soudain oubliée, chassée par un bonheur bouleversant, indescriptible. Il n'y a rien de plus ordinaire que la naissance, pourtant elle est toujours un miracle. Un bébé, débordant de confiance, vous sourit et vous tend les bras. Tout excitée, une petite enfant vous apporte ce qu'elle a trouvé et qui lui est si précieux qu'elle veut partager avec vous le plaisir de la découverte.

La nature peut provoquer l'émerveillement et la joie. Pensez à l'éclat impressionnant d'une nuit étoilée ou du soleil qui se couche dans tous les tons de rouge, de rose et de jaune. Sentez le vent sur votre visage, écoutez les vagues se briser sur un littoral très découpé ; écoutez le concert matinal des oiseaux ou d'autres animaux.

Une joie inescomptée vous envahit quand soudainement vous accomplissez une tâche à laquelle vous avez consacré beaucoup d'efforts, jusque là sans succès. Vous entendez de bonnes nouvelles à propos d'une entreprise apparemment sans espoir. Ce sentiment peut être personnel ou concerner des communautés et des nations tout entières. Pensez par exemple aux réjouissances qui accompagnent la fin d'une guerre ou qui ont marqué le début du nouveau Millénaire. Les gens se rassemblent pour partager leur joie à l'occasion d'un événement particulier. Les relations humaines et le sentiment d'appartenir à une communauté peuvent favoriser la joie. Être aimée et l'objet d'attentions peut être une expérience pleine de joie.

On éprouve souvent de la joie à rendre service aux autres. Le service est au cœur du Mouvement du Guidisme/Scoutisme féminin. La Promesse d'origine est très claire à ce sujet :

Sur mon honneur, je promets de faire de mon mieux pour :

*Servir Dieu et le roi, ou Dieu et ma patrie.
Aider les autres en tout temps.
Obéir à la loi des guides*

La Loi d'origine explique les principes du service :

Le devoir d'une guide est d'être utile et d'aider les autres.

Une guide est l'amie de tous et la soeur des autres guides.

Selon les termes de la 21^e Conférence de l'AMGE qui s'est déroulée à Toronto, Canada en 1972 :

'L'essence du service est l'acceptation de la pratique du service des autres'.

Touchées par la joie

Faire une Bonne Action, c'est aider les autres. Aider, s'intéresser à tous ceux que nous rencontrons dans notre communauté et dans un cadre international, c'est être l'amie de tous. Offrir notre amitié et notre service au travers des langues, des cultures, des traditions et des confessions, c'est être la soeur de plus de 10 millions de guides/éclaireuses dans le monde. Un tel service, une telle amitié sont une source potentielle de grande joie.

Le Chant mondial met en lumière à la fois le principe et l'esprit de service qui sous-tendent le Mouvement des Guides/Éclaireuses. Il reflète aussi l'espoir et la joie qui en découlent.

*Ensemble nous marchons vers l'avenir
En chantant dans le soleil,
Nous promettons de toujours servir
En un monde fraternel,
Et nos voix unies par-delà les mers
S'élèvent de toute la terre.
Dans l'amour et la joie
Nous suivons notre loi
Pour être prêtes
Pour être prêtes*

*Le trèfle d'or sur le drapeau bleu
Flotte au vent de tous les ciels,
Nous accourons d'un élan joyeux
Où retentit son appel,
Formant de nos mains pour le monde entier
La chaîne de notre amitié.
Dans l'amour et la joie
Nous suivons notre loi
Pour être prêtes
Pour être prêtes.*

(Musique de Jean Sibelius ; paroles françaises de Francine Cockenpot)

¹ Barbara Crossette, New York Times Service, 1996, citée dans Toronto Globe, May 18, 1996.

² Dorothy L. Sayers, *Are Women Human?* Grand Rapids, MI Eerdmans, 1971



Pourquoi la souffrance et la douleur existent-elles?

Notre voyage dans l'existence est un mélange de joie et d'adversité. Les événements favorables et défavorables nous entraînent parfois à nous interroger sur le sens de la vie. Par exemple, si Dieu est à la fois aimant et tout-puissant, pourquoi des malheurs terribles frappent-ils certains ? Pourquoi la douleur existe-t-elle ? Pourquoi les guerres éclatent-elles et pourquoi d'épouvantables catastrophes naturelles se produisent-elles ? La plupart d'entre nous se sont posé ces questions à un moment ou à un autre. Certains y voient une raison irrésistible de ne pas croire en Dieu, d'autres découvrent la réalité de Dieu à travers l'adversité.

Nous savons beaucoup de choses sur la souffrance. Tout le monde en fait l'expérience à un moment de son existence, certains plus que d'autres. Les innocents souffrent autant, sinon plus, que les méchants. La détresse et la colère nous envahissent particulièrement quand le malheur frappe les tout-petits et les enfants qui nous semblent si vulnérables et sans défense. Nous réagissons au malheur en nous disant 'Pourquoi cela m'arrive-t-il ?' Question qui nous effleure rarement quand la chance nous sourit !

Personne n'est à l'abri de l'adversité. Elle semble frapper au hasard. Mener une vie exemplaire n'est pas une garantie dans ce domaine. Les maladies frappent à l'aveuglette. Il n'y a pas de réponses faciles. Le problème de la douleur est très réel et préoccupe un grand nombre.

Les causes de certains événements tragiques, comme le temps, sont parfois hors de notre contrôle. Quand une catastrophe naturelle majeure survient, comme un séisme, un cyclone et des inondations, les gens réagissent souvent rapidement et avec générosité aux besoins humains.

Il y a de nombreux maux pour lesquels l'agence humaine est clairement responsable. Des bus bondés, qui ne sont pas en état de circuler, versent et des centaines meurent. Les maladies des poumons font des ravages, pourtant l'industrie du tabac est autorisée à prospérer et les gens continuent de fumer. Des allergies, inconnues il y a un demi-siècle, abondent aujourd'hui alors que

des produits chimiques circulent dans l'air, les aliments et l'eau, avec des effets à long terme que l'on ignore. Des centaines de milliers de femmes et d'enfants, aussi bien que de soldats, sont tués, mutilés et laissés sans abri et pourtant la vente des armes et l'utilisation des mines antipersonnel ne sont pas contrôlées. Et la liste continue. De nombreuses tragédies sont imputables à l'activité humaine.

Mais on ne peut tenir l'erreur humaine, la faiblesse ou le vice pour responsables de toute la souffrance. Comment un Dieu aimant peut-il laisser un enfant plein de vie et de promesse mourir subitement ? Vous entendrez de nombreuses raisons pieuses pour expliquer le problème de la souffrance humaine. Pensant reconforter une personne qui a subi une perte ou une souffrance terrible, les gens auront des paroles surprenantes : 'C'est pour le mieux, vous verrez'. 'Dieu ne vous fera pas souffrir plus que vous ne pouvez le supporter'. 'Dieu vous met à l'épreuve'. 'Vous avez dû mal agir pour que cela vous arrive'. 'La souffrance vous rendra plus forte'. Ces affirmations n'apportent pas toujours un réconfort immédiat.

Les traditions juives, chrétiennes et musulmanes enseignent que nous avons été créés, dotés du libre arbitre. Nous pouvons choisir librement de faire le bien ou le mal. Capables de faire beaucoup de bien, nous avons également le potentiel de faire le contraire, beaucoup de mal.

Trait frappant de toutes les religions, leurs grands maîtres à penser et leurs figures exemplaires ont tous été confrontés à l'angoisse et à la douleur. Au cours des siècles, leurs disciples ont été innombrables à faire face à des situations terribles. Se débattant avec désespoir, injuriant leur Dieu au départ, ils se tournent ensuite vers lui, implorant son aide et lui demandant la force d'endurer la situation. Leur foi a grandi et ils sont à même de faire face. La souffrance n'est jamais la bienvenue, mais reconnaître la présence de Dieu à nos côtés dans notre détresse pourrait être une source de réconfort. Traverser une période douloureuse nous apprend à mieux nous connaître. Si nous laissons la souffrance nous affermir, peut-être éprouverons-nous plus de compassion à l'égard des autres.



La mort et son approche

Voici une histoire

'Quand j'étais enfant, j'avais une prière très précise et très secrète. C'était un marché que j'avais passé avec Dieu. Je ne me souviens pas de l'âge que j'avais la première fois que je fis cette prière mais j'étais suffisamment grande pour comprendre l'arithmétique rudimentaire. Mon problème était le suivant : je voulais vivre très longtemps, mais je voulais aussi garder mes parents. Ils étaient près de la quarantaine quand je suis née, leur seul enfant. Je calculai leur durée de vie maximale et priai Dieu pour qu'il me fasse mourir un jour avant eux, même si ceci devait raccourcir ma vie bien plus que je ne le souhaitais.

Une nuit ma mère entendit ma prière. Horrifiée, elle me demanda de ne plus jamais la dire. Elle ne me donna pas d'explications et quelque chose dans le ton de sa voix m'empêcha de l'interroger. Je continuai de dire cette prière pendant quelque temps mais le coeur n'y était plus.

A l'âge de treize ans, pendant ce qui s'avéra être la maladie finale de ma mère, je recommençai à marchander avec Dieu, par écrit cette fois. C'est ainsi que j'écrivis ' Dieu, si tu fais se rétablir ma mère, je ferai

Ma crainte de la mort était celle du survivant. Je ne voulais pas être privée de ceux que j'aimais. Qui parmi nous n'a pas eu de pareilles craintes ?'

Anonyme

S'inspirant de son expérience auprès des malades au stade terminal, Dr Elizabeth Kübler-Ross, médecin américain, a consacré à la mort et son approche un livre très important qui a toujours beaucoup d'influence aujourd'hui.¹ Elle découvrit qu'ils réagissaient tous de façon similaire ainsi que les parents et amis qui étaient proches d'eux vers la fin de leur vie.

L'annonce d'une mort prochaine, ou le décès d'un de leurs proches, provoque chez les gens un état de choc. Au début, ils veulent nier la vérité. 'Ce n'est pas possible !' disent-ils, s'accrochant à un autre diagnostic. Puis ils s'emparent contre Dieu, ou le destin, ou leurs congénères. 'Comment pouvez-vous laisser m'arriver une chose pareille ?' Ou contre le défunt : 'Pourquoi fallait-il que tu t'en ailles mourir maintenant ?' Certains essaient de marchander avec Dieu pour obtenir du temps supplémentaire, tandis que d'autres éprouvent parfois un sentiment de culpabilité, se prenant à penser que s'ils avaient agi différemment ils ne seraient peut-être pas sur le point de mourir. Ou ils blâment le médecin ou l'hôpital. Ils peuvent s'enfoncer dans la dépression, une dépression très profonde même, ayant perdu tout espoir.

A un certain point, l'état d'esprit change et la dépression fait place à l'acceptation. Le malade ou sa famille réalise que la mort et la vie sont indissociables. Ils peuvent réfléchir à l'avenir et en parler, ou méditer tout aussi bien sur le bonheur passé. C'est le début d'un changement dans les relations et d'effort simultané pour se raccrocher à la vie tout en commençant à lâcher prise.

Écoutant les malades au stade terminal, Kübler-Ross observe que beaucoup conservent une lueur d'espoir au milieu de leurs souffrances. Certains espèrent une rémission, un médicament ou une cure miracle pour eux ou pour ceux qu'ils aiment. Certains espèrent trouver un sens à leur souffrance. Il y a ceux qui réfutent avec vigueur l'éventualité de la vie après la mort, beaucoup cependant espèrent et croient en la vie éternelle.

Tous les malades semblent conserver une lueur d'espoir qui les nourrit, surtout dans les moments particulièrement difficiles.

Toutes ces réactions sont normales. Toutefois, si nous ne parvenons pas à dépasser le stade du déni, de la colère ou de la dépression, notre vie sera sombre et la maladie nous guettera. Nous pouvons, et nous devons, tôt ou tard, accepter la réalité de la mort et aller de l'avant.

La mort et son approche

Les soins aux mourants varient selon les communautés. Certains ont encore le réconfort de mourir entourés et soignés par leurs familles. Ils sont traités avec amour et respect. D'autres meurent dans la solitude et la peur ou au ban de la communauté en raison de leur maladie dans le cas du SIDA ou de la lèpre.

L'oeuvre de Mère Thérèse (1910–1997) auprès des mourants de Calcutta, Inde est renommée. En 1952, elle fonda le Nirmal Hriday Home pour les mourants dans un ancien temple hindou de Calcutta. Avec ses religieuses, les Missionnaires de la Charité, elle se consacra aux pauvres et aux mourants. Les soeurs voient Jésus dans chaque personne qu'elles rencontrent et veillent à ce que les gens meurent en paix et avec dignité. Elles gèrent des hospices pour les mourants dans 120 pays à travers le monde.

De nombreux pays de l'hémisphère nord et de l'hémisphère sud ont des hospices qui accueillent des malades et des mourants ou envoient du personnel donner des soins à domicile aux malades et aux mourants. Les employés et les bénévoles des hospices sont formés à prendre soin des besoins des mourants, de leur famille et de leurs amis. Dame Cecily Saunders, fondatrice et directrice de l'hospice St Christophe à Londres, RU, a servi d'inspiration au personnel des hospices dans le monde. Elle affirme : 'Les mourants ont besoin de la communauté, de son aide, de sa compagnie....La communauté a besoin des mourants pour susciter sa réflexion sur les questions éternelles et pour la faire écouter. Nous avons une dette à l'égard de ceux qui peuvent nous enseigner des choses comme la douceur et la nécessité d'approcher les autres avec une attention et un respect véritables.' Cecily Saunders est chrétienne mais ses sentiments sont partagés par les personnes d'une autre religion ou sans religion.

Le rabbin Moses ben Maimon représente une perspective juive et écrit : '*ô, faites-moi voir uniquement l'être humain dans les personnes affligées et ceux qui souffrent.*'

Baba Ram Dass représente une perspective bouddhiste : '*Être avec une personne qui se meurt, partager un état conscient avec elle, et l'aider à*

mourir consciente est l'une des manifestations les plus exquises du rôle du Bodhisattva.'²

Les rituels mortuaires ont une association étroite avec la religion. Depuis le début des temps, les êtres humains sont les seules créatures connues pour enterrer leurs morts. Certaines religions et cultures qui croient en la réincarnation ou en l'existence permanente d'un esprit libéré des contraintes corporelles ont recours à la crémation pour disposer du corps. Le bouddhisme, l'hindouisme et la religion sikhe pratiquent tous la crémation parce qu'ils enseignent que le corps terrestre n'est plus d'aucune utilité après la mort. Les musulmans et les juifs enterrent toujours le corps. Dans le christianisme l'ensevelissement et la crémation sont courants.

Les différents rituels culturels associés à la mort et à son approche ne remplacent pas le processus normal du deuil mais y contribuent. Certains peuvent parler de la mort avec une grande facilité, se concentrant sur la célébration de la vie de la personne qui est décédée et repose dans la paix avec la famille, les amis ou les ancêtres qui l'ont précédée dans la mort. Mais d'autres vont jusqu'à nier le mot lui-même et parlent d'une personne qui 's'est éteinte', a 'disparu', ou qui 'nous a quittés'. Recourir à ce langage pour nier la réalité de la mort peut soulever des problèmes. Les rituels du deuil peuvent aider les gens à accepter la mort comme une réalité.

Il est intéressant d'apprendre comment les différentes cultures utilisent différents rituels de deuil pour aider les gens à pleurer quelqu'un. En Australie, par exemple, les aborigènes Yolngu qui vivent au nord-est de la Terre d'Arnhem, dans le Territoire du Nord, pratiquent un rituel élaboré à la mort de l'un des leurs ; basé sur des rituels anciens, il a été modifié en raison des lois modernes sur l'hygiène et des influences urbaines. Ces rites aident à la fois les mourants et la famille du disparu. Ils reconnaissent que la mort fait partie de la vie et qu'il faut la confronter et l'accepter.

De nombreuses religions observent des rituels qui ont pour elles un sens profond.

¹ Elizabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*, Londres Tavistock 1970

² Toutes les citations sont tirées de Sandol Stoddard, *The Hospice Movement*, Vintage Books 1991



La vie après la mort

Une chose est certaine : nous ignorons ce qu'il va nous arriver à l'heure du décès. Nous savons ce qu'il advient de notre corps physique. Mais quand nous croyons que nous sommes plus qu'un corps, que nous avons une identité spirituelle, alors la foi et l'espoir nous amènent à croire que la vie existe après la mort. Différentes fois religieuses l'expliquent de diverses façons et différentes conceptions de la vie et d'un futur mode d'existence après la mort affectent la façon dont on dispose des cadavres.

Quand nous réfléchissons à la vie après la mort, notre compréhension de cet état se heurte brusquement à plusieurs obstacles. Tout d'abord l'expérience, ou le manque d'expérience. Nous n'avons pas nous-mêmes expérimenté la mort, aussi ne savons-nous pas à quoi elle ressemble. Ceux que nous connaissons et qui sont morts ne sont pas revenus décrire leurs circonstances. Aussi, est-il facile de penser que la mort a un caractère définitif.

Et pourtant beaucoup affirment avoir connu des 'états de mort imminente'. Les personnes, cliniquement mortes pendant un très court instant, expriment des phénomènes étonnamment similaires. On retrouve parmi les caractéristiques communes une impression de lumière éblouissante et la sensation d'être aimé et d'être l'objet de soins attentionnés. De nombreuses personnes qui ont perdu des êtres aimés ont senti leur présence très proche, ont même entendu leur voix. Sans aucun doute, on peut trouver une explication à certains de ces phénomènes et les justifier, mais pas dans tous les cas.

Le second obstacle, c'est le langage. Comment décrire ce que l'on n'a jamais vu ou entendu ? Comment concevoir même une existence au-delà des contraintes du temps et de l'espace ? On y parvient seulement par le biais de la métaphore, du langage poétique, en disant 'c'est comme ...' et en recherchant des images très différentes de tout ce que nous avons jamais connu.

Mourir, c'est 'retourner chez soi'. Gravé sur la pierre tombale, au Kenya, de Robert Baden-Powell, fondateur du Guidisme/Scoutisme féminin, se trouve un cercle avec un point au centre, signe de piste signifiant 'Je suis rentré à la maison'. La présence de ce cercle reconnaît que dans la mort, Baden-Powell est en fait rentré chez lui, dans la maison de Dieu.

Quelles que soient nos croyances individuelles sur la vie après la mort, il est bon d'élargir notre point de vue et de ne pas nous engager dans une seule voie. Si la mort est le seuil d'une vie nouvelle, plus heureuse, dépourvue de peine, de chagrin ou de pleurs, elle est alors une source d'espoir incomparable.

Comment les différentes religions considèrent-elles la vie après la mort ? L'islam enseigne que la vie comporte deux parties : la partie ici-bas et la partie dans l'au-delà. La ligne de démarcation entre les deux est connue comme la mort, suivie du Jour du Jugement ou résurrection. Tout le monde mourra, mais le Jour du Jugement, les gens seront répartis en différentes catégories selon le Qur'an : 'Chaque être humain goûtera sûrement à la mort ; mais seulement le Jour de la Résurrection serez-vous totalement récompensés (pour ce que vous avez fait) ...' (3 :185)

L'hindouisme croit en la théorie de la renaissance ou réincarnation. Le corps est mortel mais l'âme est immortelle. La théorie du karma enseigne que ce que vous semez dans cette vie vous récolterez dans la prochaine réincarnation. Les gens paient pour le mal qu'ils ont commis et sont récompensés pour le bien qu'ils ont fait dans la vie précédente.

Dans l'enseignement du christianisme, la mort est considérée comme le passage à la vie éternelle, avec l'assurance de la résurrection du corps le Jour du Jugement dernier. Le Nouveau Testament parle de la vie après la mort, où les bons seront récompensés et les mauvais seront punis. Certains chrétiens pensent que l'enfer sera littéralement

La vie après la mort

un lieu de châtement pour ceux qui meurent sans repentir, tandis que d'autres croient que Jésus a assumé ce châtement et jugera les gens en fonction du traitement qu'ils ont accordé aux autres dans cette vie.

Le bouddhisme croit fermement en la vie après la mort ou réincarnation résultant du 'Karma'. Par le karma, on entend les conséquences des actes antérieurs et du destin qui en découle. Le Seigneur Bouddha médita longuement sur le problème de la transmigration des âmes et le karma et trouva la vérité qu'ils renferment. 'La doctrine du karma est indéniable' dit-il. 'La transmigration de l'âme est assujettie à son karma. Nous héritons d'existences antérieures les effets néfastes de nos mauvaises actions et les effets favorables de nos bonnes actions. Si ce n'était pas le cas, comment pourrions-nous être différents ? Ainsi que chaque

chose dans la nature, la vie de l'homme est soumise à la loi de la cause et de l'effet. Le présent récolte ce que le passé a semé, et l'avenir est le produit du présent.' Ainsi, cette vie est simplement un état de repos temporaire au sein de cet état plus permanent, le mouvement perpétuel de la roue de la vie.

Le judaïsme croit aussi en l'immortalité de l'âme. Traditionnellement, les Juifs attendent une résurrection corporelle des morts. Elle coïncidera avec l'arrivée du Messie, personne investie par Dieu de fonctions et de pouvoirs spéciaux qui inaugurerà une ère de justice et de paix pour le monde. À cette époque, Dieu ressuscitera les morts, récompensera les bons et châtiara les mauvais. Beaucoup aujourd'hui rejettent l'idée d'une résurrection corporelle mais croient toujours en l'immortalité de l'âme.



Célébrations de la lumière

Nous avons utilisé l'image d'une bougie pour les informations générales de ce document. Elle indique les pages désignées à éclairer le lecteur. Jetant concrètement une lumière dans la pénombre, la bougie est aussi un puissant symbole. La lumière peut avoir le sens de connaissance. Elle peut signifier chaleur et amour. Ou conseils. Une lumière brillante et inexplicquée peut accompagner une expérience spirituelle.

Quand des villageois péruviens furent tués par des glissements de boue, des amis qui les pleuraient allumèrent des bougies et les placèrent dans la boue, symboles de lumière particulièrement poignants pour ceux qui étaient ensevelis dans les ténèbres. Quand vous allumez une bougie pour une cause comme Amnesty International ou pour une prière, c'est comme si jetez un rayon de lumière sur une sombre situation.

Les bougies ou les lampes servent souvent dans les services du culte et les célébrations de festivals ayant un caractère spécial. Dans la plupart des religions, la lumière est l'un des noms de Dieu et son utilisation a plusieurs couches de sens.

Diwali, le Festival des Lumières pour les hindous, les sikhs et les jaïns, se célèbre avec de minuscules lampes à huile d'argile (divas) ou des ampoules de couleur. Diwali signifie 'guirlande de lumières' et des rangs ou rangées de lumières décorent les fenêtres et les portes des maisons, des temples et des magasins. Les cierges magiques et les pétards sont également populaires. Diwali célèbre la victoire du bien sur le mal, de la lumière sur les ténèbres, annonçant la victoire de Rama sur le roi des démons, Ravana. Diwali fête le sacre de Rama. C'est aussi l'époque où l'on accueille la Nouvelle Année et on rend grâce pour la récolte.

Selon un proverbe hindou : *'Telle la lumière que jette cette bougie une bonne action brille dans un monde mauvais'*.

Hanouca est un festival judaïque qui commémore la reconsécration du Temple à Jérusalem et la lutte pour retrouver la liberté du culte. Il y a plus de 2100 ans, les Juifs, menés par Judas Maccabée renversèrent les Grecs qui avaient conquis Israël et profané le Temple. Il restait suffisamment d'huile pour une seule journée quand les Juifs rallumèrent la lampe dont la lumière symbolisait la présence de Dieu. Toutefois, elle brûla miraculeusement pendant huit jours. Les huit jours de Hanouca, les familles redisent l'histoire du combat et de la victoire des Asmonéens. Elles allument une bougie par jour sur un chandelier à huit branches, la 'bougie domestique' d'une neuvième branche servant à allumer les autres jusqu'à ce que toutes soient allumées.

Vesak marque la naissance, l'éveil et la mort du Bouddha qui tombe le jour de la pleine lune au mois de mai. Les bouddhistes la fêtent en allumant des lampes à huile en argile, des lanternes de diverses formes et tailles ainsi que des « pandals » avec des centaines de lumières. C'est l'occasion d'observer des coutumes religieuses.

Eïd ul-Fitr est un festival que célèbrent les musulmans pour marquer la fin du Ramadan. Le Ramadan a lieu pendant le neuvième mois lunaire au cours duquel les musulmans jeûnent du lever au coucher du soleil. Lors de l'Eïd, les musulmans consomment des plats de fête pendant trois jours, donnent de la nourriture aux pauvres, envoient des cadeaux et rendent visite aux amis et à la famille. Dans certains pays, les enfants célèbrent l'Eïd en allumant des bougies traditionnelles.

Les chrétiens sont nombreux à fêter l'Avent, les quatre semaines précédant Noël, en allumant des bougies sur une couronne de l'Avent, coutume originaire d'Allemagne. Une couronne, composée habituellement de branches à feuilles persistantes pour signifier l'éternité, comporte 4 bougies sur le cercle et une au milieu. Traditionnellement les bougies sont violettes, couleur liturgique de l'Avent

Célébrations de la lumière

(bien qu'une puisse être rose pour le dimanche de Gaudete qui signifie 'Réjouissons-nous'). On allume une bougie lors des quatre dimanches de l'Avent. Le jour de Noël, c'est le tour de la bougie blanche du milieu qui indique la venue de Jésus-Christ, la Lumière du Monde.

Dans diverses parties du monde, la Ste Lucie est célébrée le 13 décembre. Traditionnellement, la benjamine de la famille s'habille d'une longue robe blanche et porte une couronne de bougies sur la tête. C'est son devoir de servir du café et des brioches à ses parents. La fête de la Ste Lucie est proche du solstice d'hiver et comme le dit une vieille rime, 'Après la Ste Luce, les jours rallongent du saut d'une puce'.

Dans l'hémisphère nord, le solstice d'hiver a lieu aux environs du 21 décembre, date à laquelle le soleil est le plus loin de la terre. Historiquement, c'est une époque favorite de l'année pour les festivals de lumière. Nous éprouvons un besoin de lumière quand les jours sont courts, de chaleur quand le climat nous donne froid. C'est une période pendant laquelle beaucoup se sentent déprimés et tristes. Une célébration centrée sur le feu ou la lumière chasse les ténèbres. Le festival chrétien de Noël se déroule à cette époque. On a recours aux bougies pour célébrer Noël de différentes façons : sur l'arbre de Noël, dans les services de chants de Noël, sur le rebord de la fenêtre, lumière pour les voyageurs et symbole du voyage de Marie et de Joseph à Bethléem.

Avec le printemps arrivent d'autres festivals de lumière. De nombreuses églises chrétiennes commencent à célébrer Pâques et la résurrection du Christ en allumant, lors de la vigile pascale, un vrai feu ainsi que le cierge pascale. Ce cierge sert à allumer de petits cierges individuels pour marquer la résurrection. Des services de Pâques se tiennent au lever du soleil dans de nombreux endroits.

Le Nouvel an solaire tombe le 13 ou le 14 avril et marque la fin de la récolte au Sri Lanka. La première récolte de riz sert à cuire le riz au lait traditionnel, symbole de prospérité. Tous les préparatifs pour l'aube de la Nouvelle Année commencent longtemps à l'avance. On nettoie et on décore les maisons, on achète de nouveaux habits pour la famille et des cadeaux pour la parenté et les amis. Des sucreries traditionnelles sont fabriquées bien avant la fête. Le jour même, à une heure favorable déterminée, le travail (surtout la préparation des repas) s'arrête et c'est le moment du culte religieux ou d'activités récréatives. A un autre moment favorable déterminé, quelque temps plus tard, le travail reprend, surtout la cuisson du riz au lait qui est consommé par la famille. A une autre heure donnée, on se tourne dans une certaine direction pour consommer le riz au lait accompagné des sucreries traditionnelles. Habituellement le/la responsable de famille mène les cérémonies avec sa bénédiction. Le jour se termine sur des échanges d'argent et de cadeaux.



Ligne de vie personnelle

Objet

Examiner les événements importants de la vie et en évaluer la signification.

Matériel nécessaire

Papier et stylos

Activité

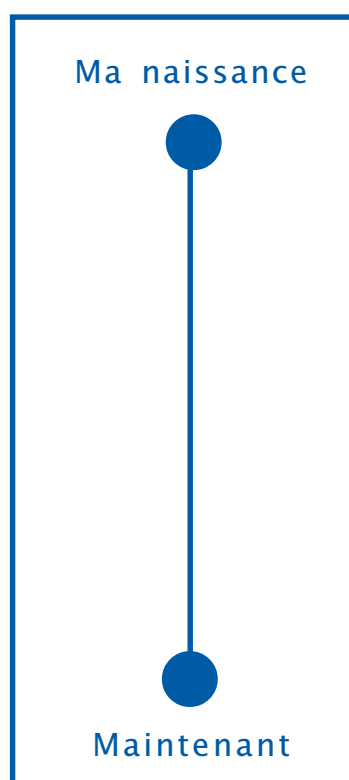
Cet exercice est assez simple, mais il y aura parfois dans le groupe une personne pour qui il évoquera des souvenirs pénibles. Soyez prête à cette éventualité. Prévenez-en le groupe et demandez-lui de faire preuve de sensibilité à l'égard des sentiments des autres. Partager ses pensées et ses opinions est entièrement volontaire.

Demandez aux membres de tracer une ligne verticale sur le côté gauche d'une feuille de papier,

de placer un rond en haut de la ligne et de l'intituler « ma naissance ». Puis de placer un autre rond au bas de la ligne et de l'intituler « maintenant ».

Demandez aux participantes, travaillant individuellement, de réfléchir à d'importants événements de leur vie et de les placer sur cette ligne temporelle, par exemple naissance de frères et soeurs, débuts scolaires, éveil à Dieu, réalisations personnelles, déceptions, accidents, apprentissage de compétences spécifiques, engagements spécifiques, décès, animaux favoris, premier petit copain, premier emploi, diplôme, mariage, grossesse. Faites-leur comprendre qu'il est parfaitement acceptable de ne pas y indiquer quelque chose qu'elles considèrent confidentiel.

Demandez aux membres répartis en groupes de deux personnes de partager autant ou aussi peu qu'ils le désirent, et d'expliquer à leur partenaire si l'événement était pour eux une expérience positive ou négative.





Reconnaître la joie dans l'existence

Objet

Inviter les participantes à célébrer ce qui les rend heureuses et ce qui apporte de la joie dans leur vie.

Matériel nécessaire

Papier et stylos (facultatif).

Activités

Les exercices suivants servent à établir un climat de confiance dans un groupe de personnes qui se voient peut-être pour la première fois ou qui se connaissent mal.

La joie au travers des sens

Demandez à chaque participante d'écrire la liste suivante sur un morceau de papier :

Voir – Entendre – Sentir
Toucher – Goûter

Demandez à chacune de réfléchir à ce qui lui donne le plus de joie au travers de chacun de ses cinq sens. Si elle ne pouvait voir qu'une seule chose ou entendre un seul son, etc. que serait-il ?

Invitez les membres à partager ce qui leur fait plaisir en groupes de trois ou cinq.

Invitez ensuite les réponses aux questions suivantes :

Combien de vues préférées étaient-elles naturelles ? Combien étaient fabriquées ?

Combien de sons étaient-ils émis par la voix humaine ? Par le monde de la nature ? Produits par des instruments musicaux ?

Combien d'odeurs étaient-elles des odeurs d'aliments ? De fleurs ? Étaient-elles humaines ?

Combien préféraient-elles toucher quelque chose d'humain ? De fabriqué ? De naturel ?

Combien de goûts favoris étaient-ils sucrés ? Épicés ? Froids ? Chauds ?

Raisons de se réjouir quotidiennes

Les Hassidim s'efforcent de trouver 100 raisons quotidiennes de remercier Dieu. Quand cette pratique devient une habitude, notre perception de l'existence change. Les jérémiades sont remplacées par un état de contentement et de reconnaissance. Demandez à chaque participante de se trouver une partenaire et de partager ensemble cinq raisons de remercier Dieu pour cette journée.

Joie du service rendu

Demandez à chaque participante, travaillant en groupes de trois, de se rappeler une de ses bonnes actions récentes. Demandez à chacune de parler de ce qu'elle a fait et de se souvenir en particulier de ce qu'elle a éprouvé en accomplissant cette tâche.

Célébration de la joie d'être Femme

Le poème suivant exprime la joie d'être Femme de l'écrivain. Peut-être souhaitez-vous le lire au groupe.

Magnificat

*Mon coeur déborde de joie ;
Avec Dieu, qu'il est bon d'être femme.
Dès à présent, que tous le proclament :
Quel merveilleux cadeau d'être femme.
Celui qui détient vraiment le pouvoir
Nous a rendues dignes de louanges ;
Telle une pluie soudaine, la bonté de Dieu
ranimera
La confiance de tous les âges.
Les laissés pour compte ont été relevés :
La chute des orgueilleux et des puissants est
proche.
Dieu a offert un festin aux affamés.
Et les riches ont découvert leur vide.
Dieu a tenu la parole
Donnée à l'aube des temps.¹*

Invitez chacune, travaillant individuellement, à énumérer cinq aspects positifs d'être fille/femme. Partagez les réponses avec l'ensemble du groupe.

¹Phoebe Willets in Celebrating Women ed. Hannah Ward, Jennifer Wild & Janet Morley SPCK 1995



Difficultés et souffrances

Objet

Encourager les gens à réfléchir à l'adversité et à la façon d'aborder des situations difficiles.

Matériel nécessaire

Papier, crayons, peinture

Activité

Travaillant avec une partenaire, approfondissez à votre gré les questions suivantes :

Quelles sont les situations les plus difficiles auxquelles vous avez dû faire face dans votre vie ?

Pourquoi étaient-elles si difficiles ?

Qui ou quoi vous a aidée à vous en sortir ?

Qu'avez-vous appris sur vous-même ?

Qu'avez-vous appris sur d'autres personnes ?

Faites un dessin représentant un aspect de ce dont vous avez parlé.

Vérifiez avec chacune quels sont ses sentiments avant qu'elle ne quitte la session.



Discussion sur la mort et l'approche de la mort

Objet

Encourager les participantes à explorer les différentes attitudes culturelles et religieuses à l'égard de la mort.

Matériel nécessaire

Stylo et papier (facultatif).

Activité

Expliquez au groupe que le sujet à débattre concerne les attitudes envers la mort. Reconnaissez que ceci pourra présenter des difficultés pour certaines, surtout si elles ont perdu un de leurs proches. Encouragez les membres à participer, mais indiquez clairement qu'ils peuvent s'abstenir s'ils le souhaitent. En tant qu'animatrice, préparez-vous à l'éventualité de l'expression d'émotions intenses.

Différents rituels culturels entourant la mort sont étroitement associés à la religion. Certaines religions croient en la réincarnation. Le bouddhisme, l'hindouisme et la religion sikhe pratiquent tous la crémation parce qu'ils enseignent que le corps terrestre n'a plus d'usage. Les musulmans et les juifs enterrent habituellement les corps. Les chrétiens pratiquent l'ensevelissement et la crémation.

Répartissez les participantes en groupes de trois afin d'aborder les questions suivantes.

- Comment les membres de votre communauté réagissent-ils à l'égard des mourants ?
- Comment disposent-ils des morts ?
- Connaissez-vous d'autres cultures ou religions qui considèrent la mort d'une façon différente de la vôtre ?
- Invitez tout le groupe à commenter tout aspect de la discussion.
- Vérifiez avec chacune quels sont ses sentiments avant qu'elle ne quitte la session.



Célébrations

Objet

Réfléchir à la façon dont les gens célèbrent différents événements

Matériel nécessaire

Aucun

Activité

Répartissez les participantes en groupes de quatre. Invitez chacune à raconter l'histoire d'une célébration à laquelle elle a pris part au cours de l'année précédente. Il peut s'agir d'une célébration

familiale, nationale ou religieuse ou même personnelle. Qu'a-t-elle fait ? Comment a-t-elle célébré ? Les gens célèbrent-ils le même événement de la même façon ?

En tant que groupe, réfléchissez aux différentes occasions que vous célébrez ensemble. Quelles sont celles que les gens préfèrent ? Quelle est la prochaine que vous célébrerez ensemble ? Commencez, dès maintenant, à la préparer !



Fabrication de bougies et autres lumières

PRUDENCE ! La cire est très inflammable. Faites toujours fondre la cire au bain-marie dans une casserole à double fond, ou dans une boîte de conserve à l'intérieur d'une casserole. Ne faites jamais fondre la cire directement dans une casserole, sur le fourneau ou sur un feu.

La plupart des cires fondent entre 43°C et 93°C. Ne dépassez pas cette température. Ayez toujours du sable ou du bicarbonate de soude à portée de la main au cas où le feu prendrait. N'utilisez jamais d'eau sur de la cire en feu.

Objet

Le plaisir de fabriquer ensemble des bougies.

Matériel nécessaire

Des restants de bougie, de la paraffine solide, de la cire d'abeilles, des granulés d'acide stéarique, de la couleur pour bougies, des mèches, des crayons, des moules, du sable, des feuilles, de la fougère et des fleurs séchées, de l'argile, des boîtes de conserve, l'accès à un four. (Ou l'équivalent dans votre pays).

Activité

Les bougies sont faciles à faire. Il vous faudra une cire quelconque à faire fondre comme des restants de bougie, de la paraffine utilisée pour sceller les pots de confiture, de la cire à bougie commerciale, de la cire d'abeilles. Les granulés d'acide stéarique aideront la bougie à brûler plus longtemps et en renforceront la couleur. Vous pouvez acheter de la couleur spéciale pour bougies ou en fabriquer à partir de plantes. On peut utiliser des crayons de cire que l'on a fait fondre à la place de la couleur mais la qualité n'est pas toujours la même.

Vous aurez également besoin de mèches faites de fil de coton imprégné d'une mince couche de cire. Vous pouvez confectionner vos propres mèches en trempant le fil de coton ou la ficelle dans de la cire fondue.

Indications générales pour faire fondre la cire

Mettez des morceaux de cire ou des restants de bougie dans une boîte de conserve que vous placerez dans une casserole d'eau chaude sur le fourneau. Ajoutez des morceaux de crayon pour colorer, si vous le souhaitez. Veillez à ce que l'eau reste frémissante et surveillez avec soin la cire qui fond. Quand elle a entièrement fondu, éteignez. Laissez refroidir quelques minutes.

Bougies trempées à la main

1. Faites fondre la cire comme indiqué ci-dessus.

2. Attachez à un crayon ou objet similaire une mèche aussi longue que la hauteur de la boîte de conserve où fond la cire. Préparez plusieurs mèches de cette façon.

3. Tenant le crayon à la main, plongez la mèche la cire fondue, retirez-la et laissez-la prendre. (Vous pouvez la suspendre). Trempez-la plusieurs fois.

4. Continuez jusqu'à ce que la bougie atteigne l'épaisseur souhaitée. Suspendez-la environ une heure pour que la cire puisse durcir complètement.

Bougies de sable

Vous pouvez fabriquer des bougies de sable sur une plage sablonneuse si vous avez le moyen de faire fondre la cire. Autrement utilisez un grand récipient à moitié rempli de sable.

1. Faites des formes en creux dans le sable, autrement dit videz le sable selon la forme de votre choix, comme une tasse de thé, un gobelet,



Fabrication de bougies et autres lumières

une forme libre faite à la main, un demi-globe avec quatre espaces de doigt pour les jambes.

2. Tenez une mèche attachée à un crayon ou un bâton dans chaque creux. Versez la cire fondue en maintenant soigneusement la mèche au centre. Détachez la mèche.

3. Quand la cire a bien pris, sortez avec attention. Le sable restera attaché à l'extérieur. Ôtez tout le sable superflu.

Bougies moulées

Tout récipient ou presque fera usage de moule. Vous pouvez insérer la mèche une fois que la bougie est presque durcie en faisant un trou avec un fil de fer rougi ou un objet pointu. Insérez alors une longueur de mèche.

Renforcez la mèche en la trempant dans de la cire fondue qui agira en tant que revêtement. Laissez-la durcir aussi droite que possible.

Pour faciliter le démoulage, pulvérisez légèrement sur le moule de l'huile ou un produit à base de silicone destiné à cet usage que vous trouverez dans les magasins arts et création.

Bougies décorées naturellement

On peut fabriquer une superbe bougie en utilisant des feuilles, de la fougère ou des fleurs séchées. Elles font beaucoup d'effet sur des bougies d'au moins 5 cm de diamètre que vous pouvez fabriquer vous-même ou acheter.

1. Pressez de petites feuilles ou fleurs. Pour accélérer le processus, passez-les au fer entre deux morceaux de papier d'emballage marron.

2. Appliquez à l'aide d'un pinceau une mince couche de cire fondue, refroidie, à l'endroit de la bougie où vous souhaitez placer la plante séchée.

3. Pressez les feuilles, les fleurs ou la fougère sur les parties recouvertes de cire fondue et recouvrez-les d'une mince couche de cire fondue. Laissez prendre et recommencez l'opération, si besoin est, pour les faire coller à la bougie.

Bougies flottantes

Des bougies presque plates flottant avec des fleurs dans un récipient évasé et sans profondeur sont un joli spectacle. Utilisez des moules à tarte cannelées à pan incliné. On peut également fabriquer de petites bougies dans des cartons à oeufs.

Lampes à huile d'argile

Utilisez de l'argile qui se solidifie à l'air ou de la pâte à sel afin de façonner de petites lampes à huile en forme de bateau. Placez une mèche dans de l'huile à frire dans la lampe. Elles font beaucoup d'effet quand une fois allumées elles flottent sur l'eau.

Préparez de la pâte à sel en mélangeant deux portions de farine pour une portion de sel de table et une portion d'eau. Travaillez la pâte pendant environ deux minutes et donnez-lui la forme d'un bateau creux. Placez-la sur une feuille d'aluminium sur une plaque de four bien nettoyée. Piquez avec une fourchette un ou deux endroits plus épais. Faites cuire à four doux (140°C, Gaz no 1) jusqu'à ce que la pâte durcisse et devienne légèrement brune. La durée de la cuisson dépend de la taille de la lampe.

Boîtes de conserves illuminées

Utilisez des boîtes de conserve peu profondes (comme les boîtes de thon) et des bouts de chandelle pour confectionner des lumières simples, pratiques, efficaces et peu chères. Remplissez partiellement les boîtes avec du sable et placez le bout de chandelle au milieu. Vous pouvez faire de jolis motifs éclairés en alignant plusieurs bougies en boîte ou en les arrangeant selon un dessin.