



# RALENTIR POUR VIVRE D'AVANTAGE

Revenir à l'essentiel.

## Enjeu écologique

Vivre sobrement est une manière de jouir plus avec moins. Elle offre à l'homme la possibilité d'aller vers son épanouissement en prenant le temps de revenir à l'essentiel, de privilégier sa relation avec Dieu, avec la Création, avec les autres et avec soi-même.

## Enjeu spirituel

« Bien que le changement fasse partie de la dynamique des systèmes complexes, la rapidité que les actions humaines lui imposent aujourd'hui contraste avec la lenteur naturelle de l'évolution biologique. A cela, s'ajoute le fait que les objectifs de ce changement rapide et constant ne sont pas nécessairement orientés vers le bien commun ni vers le développement humain durable et intégral. »

**Laudato Si' 18**

## pour avancer



**Contempler la Création.**

Savoir profiter des choses simples, prendre le temps de contempler, ralentir tout simplement la course effrénée de nos vies, donner du temps aux autres.



**Prendre le temps de lire, pourquoi pas la Bible ?**



**Se déconnecter.** Essayer de laisser son portable à la maison une journée, et goûter la liberté que cela procure.

## Parole biblique

« Yahvé dit à Moïse : « Je vais faire pleuvoir sur vous du pain du haut du ciel. Les gens sortiront et recueilleront chaque jour leur ration du jour [...] chacun avait recueilli ce qu'il pouvait manger [...] Moïse leur dit que personne n'en mette en réserve jusqu'au lendemain. » Certains n'écoutèrent pas Moïse et en mirent en réserve jusqu'au lendemain, mais les vers s'y mirent et cela devint infect. » **(Ex 16, 1)**

## Parole d'espérance

« Il est indispensable de ralentir la marche pour regarder la réalité d'une autre manière, recueillir les avancées positives et durables, et en même temps récupérer les valeurs et les grandes finalités qui ont été détruites. »

**Laudato Si' 114**

Ressources complémentaires :



## UN MOT POUR LES ENFANTS

Je prends le temps de faire des jeux de société avec mes parents, frères et sœurs...

Au repas, à la cantine ou à la maison, je prends un peu et me ressers seulement si j'ai encore faim.