



## Éduquer nos sens

Pour François de Sales nos sens sont des dons merveilleux du Créateur. Ils nous mettent en contact avec le monde et nous ouvrent aux réalités sensibles, à la nature et au cosmos. Dieu nous a donné « les yeux pour voir les merveilles de ses ouvrages, la langue pour la louer, et ainsi des autres facultés » « même si parfois il faut mettre des sentinelles aux yeux, bouche, oreilles, mains et odorat ».

### Le coin jeu

#### → Le jeu des 5 sens



**La vue** : prendre le temps de contempler les contrastes de couleur dans la végétation, sur le sol, dans le ciel... repérer les jeux de lumière et d'ombre... chercher 5 détails remplis de beauté autour de soi.

*Considérer combien Dieu est plus beau et plus grand, plus parfait et plus étonnant que toutes ces créatures pourtant déjà si belles ; et Le louer et Le chanter pour ces merveilles et pour sa propre grandeur...*



**L'ouïe** : se poser quelques minutes, fermer les yeux, et chercher à identifier 5 sons différents : bruit du vent, oiseaux, véhicules au loin...

*Considérer alors comment Dieu nous parle de multiples façons ; se souvenir d'une parole qui m'a touché, et l'accueillir à nouveau comme une belle musique intérieure...*



**Le toucher** : caresser 5 éléments différents (écorces, feuilles...) pour sentir leur texture et leur douceur ...

*Prier avec mes mains et mes bras, en leur faisant prendre plusieurs postures pour signifier le recueillement, l'émerveillement, le don reçu, l'appel confiant vers Lui ...*



**L'odorat** : chercher 5 éléments différents et les sentir à plein nez (feuilles, fleurs, champignons, humus...)

*Demander au Seigneur le flair intérieur pour discerner son bon esprit, et les pièges du mauvais esprit, qui s'agitent dans notre cœur.*



**Le goût** : en regardant les divers éléments de la nature, se souvenir des aliments dans lesquels ils entrent en composition (miel, confiture, soupe, liqueurs, fromage...) et se souvenir du goût de ces aliments. On peut aussi se promettre d'en déguster l'un ou l'autre une fois la promenade finie !

*Prendre le temps de « goûter combien le Seigneur est bon » en accueillant sa Présence en soi, et en percevant si possible la Paix et la douceur de cette Présence.*

### → Chasse à l'image

Au cours de la marche, avec un appareil photo, prendre tour à tour :

- Un paysage
- Une fleur
- Un arbre
- Un minéral
- Un animal
- Un gros plan
- Une vue évoquant la liberté
- Une vue évoquant la joie
- Une vue évoquant la souffrance



### → C'est pas fini

Au retour de la marche, partage tes photos avec ta famille, tes amis ... , et commente les, en faisant deviner quelles vues correspondent à tels intitulés...

## Le coin prière

*Ô Seigneur, avec Ton aide, je veux m'exercer à la douceur  
dans les rencontres et les contrariétés quotidiennes.  
Dès que je m'apercevrai que la colère s'allume en moi,  
je recueillerai mes forces,  
non avec violence, mais doucement,  
et je chercherai à rétablir mon cœur dans la Paix.*



Saint François de Sales

