

BOIRE L'EAU CONSCIEMMENT

page
1/4

OBJECTIF //

Nous amener à être attentifs à l'importance et aux bienfaits de l'eau, ce fluide unique sans lequel il n'y aurait pas de vie.

DURÉE // 15 minutes

TAILLE DU GROUPE //

Le groupe doit être assez petit pour maintenir une atmosphère de méditation. On pourra diviser certains groupes pour faire des sessions séparées.

MATÉRIEL //

- Une carafe d'eau froide, transparente et propre – avec assez d'eau pour tous les participants
- Un verre transparent et propre pour chaque participant
- De l'eau, des plantes, des fleurs, un masque de plongée, une brosse à dents, un savon, et tout autre objet relié à l'eau, à placer comme point focal.

GUIDE D'ACTIVITÉ

Idéalement, menez cette activité dans un espace calme, favorisant le sens de la communauté et de la prière.

1. **ANIMATEUR:** Le peuple Anishinabeg perçoit les rivières, particulièrement les rivières souterraines, comme les veines de la Terre Mère, transportant son sang à tous ses enfants. De nombreux aînés sont très inquiets que ce sang soit pollué, contaminé, dégradé, volontairement - ou de manière irréfléchie – et massivement, par des gens de notre temps. Nous devons développer une nouvelle conscience par rapport à l'eau. Nous devons comprendre qu'elle est l'élément vital, le droit de naissance de tout être vivant (Priscilla Solomon, Développement et Paix, *Sacred Waters*).

Nous allons maintenant méditer ensemble sur l'eau. Je vous demande de réfléchir en silence aux mots que vous entendrez et à l'eau que vous boirez.

2. Quand le groupe est calme, quelqu'un verse de l'eau dans chaque verre et les distribue au groupe. Il n'est pas nécessaire de les remplir.

BOIRE L'EAU CONSCIEMMENT

page
2/4

3. ANIMATEUR: Prenez une gorgée d'eau et concentrez-vous sur la sensation de l'eau dans votre bouche et quand vous l'avalez. (*Pause*)

L'hydrogène qui compose votre eau existait au tout début de l'univers. Il est plus vieux que la terre elle-même. Associée à l'oxygène, l'eau couvre maintenant les trois quarts de notre planète. Gelée dans les pôles glaciaires, elle remplit les océans, les bassins des lacs, et coule dans les ruisseaux et les rivières. Cela rend notre planète différente de toutes les autres du système solaire. L'eau est l'élément vital de notre planète.

4. ANIMATEUR: Prenez une autre gorgée. Pensez à notre planète bleue. (*Pause*)

La première cellule vivante, le premier élément de vie sur terre, nageait dans les eaux primordiales, comme chacun de nous nageait dans le ventre de sa mère. Le goût salé de notre sang nous rappelle les eaux salines. Comme la terre, notre corps est composé de trois quarts d'eau. Tout comme l'eau traverse la terre, elle se répand aussi dans notre corps, de cellule en cellule, charriant les nutriments nécessaires et rejetant les déchets. Un litre d'eau par jour s'échappe de notre corps, par la sueur et la respiration, et s'en va dans l'atmosphère.

5. ANIMATEUR: Prenez une autre gorgée. Pensez à l'eau dans votre corps. (*Pause*)

L'eau se ramasse dans l'atmosphère en masses flottantes qui tapissent notre ciel. Ces nuages évoluent constamment, et éventuellement ils feront retomber l'eau sur la terre. Une partie de cette eau est absorbée par les racines, remonte aux feuilles, pour être relâchée encore dans l'atmosphère où elle reprend son cycle. Elle coule sur la surface de la Terre, ou s'enfonce profondément dans le sol. L'eau est en constant mouvement, passant à travers les choses vivantes, voyageant partout sur la planète.

6. ANIMATEUR: Prenez une autre gorgée. Pensez au miracle de l'eau. (*Pause*)

L'eau est essentielle à la vie. Imaginez-vous le scénario suivant. Par un beau matin ensoleillé, vous vous éveillez et allez dans la salle de bain pour découvrir que la cuvette est complètement à sec. Vous ouvrez le robinet, mais rien ne se passe. Pas d'eau. Vous vérifiez chaque robinet, dedans et dehors. Vous regardez dans le frigo. Rien. Vous voyez le journal du matin sur la table de la cuisine et lisez rapidement la une. Il y a eu un terrible accident dans votre ville. L'état d'urgence a été déclaré. Les routes sont fermées. Au bas de la page, une carte indique où trouver les principales stations d'eau d'urgence. Vous constatez avec dépit que vous et votre famille devrez marcher plus de deux kilomètres pour avoir accès à l'eau.

BOIRE L'EAU CONSCIEMMENT

page
3/4

L'eau est soudainement devenue un bien très précieux. Vous ne pouvez plus la tenir pour acquise. (*Faites une brève pause entre chaque question*):

- Comment cela va-t-il vous affecter?
- Qui va aller chercher l'eau?
- Combien de fois devrez-vous aller chercher de l'eau?
- Qu'est-ce que vous ne serez plus en mesure de faire?

7. ANIMATEUR: Prenez encore une gorgée. Voyez comment vous preniez l'eau pour acquis. (*Pause*)

Pour la majorité des gens sur cette planète, avoir assez d'eau pour survivre est une préoccupation constante. Les femmes et les enfants sont responsables d'aller chercher l'eau pour la maison. Cela peut prendre jusqu'à six heures par jour – ce qui laisse peu de temps pour étudier, gagner de l'argent, ou prendre soin de sa famille. En plus, le poids de l'eau peut causer de sérieux problèmes de santé.

8. ANIMATEUR: Imaginez que vous avez marché six heures à pied, sous le soleil, pour aller chercher l'eau qui est dans votre verre. Prenez une autre gorgée. (*Pause*)

L'eau amène la vie, mais elle peut aussi amener la mort par des maladies comme la typhoïde, le choléra et la dysenterie. En buvant votre eau, rappelez-vous qu'elle est plus propre que celle de nos sœurs et frères dans la plupart des pays du monde. En 2017, il y a eu plus de 144 avis de non-conformité de l'eau dans 95 communautés autochtones au Canada. Leur eau est contaminée et elles doivent la faire bouillir avant de la consommer, ou importer, à fort prix, des bouteilles d'eau dans leurs communautés.¹

9. ANIMATEUR: Prenez une gorgée. Soyez reconnaissant de la qualité de votre eau. (*Pause*)

L'eau a de nombreux bienfaits. Nous pouvons nous y relaxer en profitant d'un bon bain chaud, nous y rafraîchir par une baignade en été, nous sentir vivifiés par une bonne brise marine. Nos patins, nos skis, nos toboggans et nos planches à neige glissent sur l'eau transformée par le froid. Nos cœurs sont réjouis par la beauté d'une chute d'eau, la sérénité d'un coucher de soleil, le gazouillis familier d'un ruisseau.

¹Lui, Emma. Le Conseil des Canadiens. (Avril 2017). How Students and Teachers can take action for clean water in First Nations. Repéré à <https://canadians.org/blog/how-students-and-teachers-can-take-action-clean-water-first-nations>

BOIRE L'EAU CONSCIEMMENT

page
4/4

10. ANIMATEUR: Prenez une autre gorgée. Pensez à la beauté de l'eau. (*Pause*)

Nous disons que l'eau est « bénite ». Elle est sacrée pour les peuples autochtones, les Chrétiens, les Juifs et les Musulmans, les bouddhistes et les hindous – des gens de toutes religions. Les mythes de la création commencent avec l'eau. L'eau donne la vie. Au baptême, on verse de l'eau sur nos têtes et nous renaissions de l'eau et de l'esprit.

L'eau dans les veines de la terre, l'eau dans les veines de nos corps.

L'eau qui a soutenu Jésus quand il a marché sur l'eau.

Sans eau, pas de vie.

11. ANIMATEUR: Prenez une gorgée d'eau. Pensez au caractère sacré de l'eau. (*Pause*)

Le dernier livre de la bible, le livre des Révélations, finit avec ces mots:

« Et que celui qui a soif vienne;
Que celui qui veut,
Prene de l'eau de la vie, gratuitement. »

Le livre des Révélations 22 :17

12. ANIMATEUR: En finissant de boire votre verre, soyez attentifs à tout ce à quoi nous avons réfléchi. Pensez à ceux et celles qui n'ont pas accès à l'eau.

« Chacun de nous a un rôle à jouer dans la création de notre avenir. »ⁱⁱ
Quel sera notre rôle, individuel et collectif, pour créer un avenir où tous pourront partager les bienfaits de l'eau?

13. Vous pouvez terminer avec une prière, une chanson, ou un moment de silence, suivi d'un échange avec les participants sur ce moment de méditation.

- Par Marika Ince, membre de Développement et Paix, Burlington.

² Shiva, Vandana (2002) *Water Wars: Privatization, Pollution and Profit*. Boston: South End Press, p. 139.