



## Qu'y a-t-il dans mon assiette ?

- je veille aux **labels «commerce équitable» et «bio»**.
- je mange des **fruits** et des **légumes produits dans ma région et de saison**.
- j'évite de **gaspiller la nourriture**.
- je mange **moins** de viande et de poisson.

## L'amour passe par l'estomac... ... la justice aussi ?



## Mes achats sont-ils raisonnables ? Est-ce que je partage ?

- j'achète si possible des **vêtements et des objets d'occasion**.
- je cherche à **réparer plutôt qu'à remplacer**.
- j'achète des produits **moins agressifs pour l'environnement**.
- je **m'informe et soutiens** des projets environnementaux et d'aide au développement.

## De quoi ai-je vraiment besoin ? Me faut-il tout cela, rien que pour moi ?



## À quoi est-ce que je m'intéresse ?

- je m'informe sur **les relations de cause à effet à l'échelle mondiale** au moyen des médias (journaux, TV, Internet, livres, films).
- je suis **attentif**, en lisant la Bible, **aux versets relatifs à la pauvreté, à la justice et à la création**.
- je **prie** pour **davantage de justice** au niveau économique, politique et environnemental, ainsi que pour **les personnes exclues et marginalisées**.
- je vais en famille **dans la nature** pour y découvrir **la faune et la flore** afin d'apprécier **tout ce que la création nous apporte**.
- je cherche à **établir le contact** avec des **personnes** en situation de **pauvreté** ou d'**exclusion**, par exemple par des **lettres** ou des **actions bénévoles**.

## La misère de mon prochain (au près ou au loin) me touche-t-elle ?

Le destin de tant de personnes vivant dans une pauvreté extrême tout autour du globe dépend aussi de mon style de vie.

# Vivre de façon plus juste... ... mais comment ?

## Moi aussi, je peux contribuer à rendre le monde plus juste ! je m'engage pour ceux qui sont dans une situation de détresse.



## Comment et où vais-je m'engager ?

- j'agis pour plus de justice sociale et mondiale en **signant des pétitions** et en participant aux **élections**.
- je propose **des actions pour la justice et contre la pauvreté** dans **le planning** de l'Église.
- j'encourage les Églises à une **sobriété énergétique** et un **engagement en faveur** de la nature.
- j'organise un **petit déjeuner « Commerce équitable »** ou une série de conférences sur **le thème de la pauvreté** ou de la **protection de la nature**.
- je participe, seul (e) ou avec ma famille, **à des actions environnementales** (proposées par A Rocha).
- je mets en route un **cours « Just People »** dans mon Église (proposé par Défi Michée disponible sur [www.defimichee.fr](http://www.defimichee.fr)).
- je m'engage à **parrainer un enfant** (proposé par le SEL).

## Mon engagement pour davantage de justice est-il contagieux ?



## Comment aller de A à B ?

- je parcours les courtes distances **à pied ou à vélo**.  
Pour de plus longues distances, j'utilise si possible **les transports en commun ou le co-voiturage**.
- je prévois mes vacances de manière à **diminuer mon empreinte écologique**.

## Dois-je impérativement me rendre à B ?



## Et sur mon lieu de travail ?

- je **discute** avec mes collègues de sujets tels que l'actualité, la justice, l'environnement, la pauvreté.
- je propose **l'achat de produits issus du commerce équitable**.
- je propose à la cafétéria **un repas sans viande par semaine**.

## Est-ce que par mon travail, je contribue à plus de justice sociale et environnementale sur le plan mondial ?



## Et à part ça ?

- je tente des expériences personnelles, par exemple, me contenter d'un **d'un bol de riz par jour pendant une semaine**.
- je chauffe mon logement suffisamment, mais **sans gaspillage**.
- je suis **économe dans le choix de mes appareils électriques** et de **mon éclairage**.

# Je suis

• **reconnaisant** pour la générosité de Dieu envers moi, mais ne place pas ma confiance dans les biens matériels. Je veux me laisser toucher par Dieu en faveur des pauvres et de la nature.

• **vivant** par la grâce de Dieu et de ce fait, je vis dans un esprit de partage et de solidarité avec les autres. Comme m'y invite Michée 6 v.8, je désire rechercher la justice, aimer la miséricorde et marcher avec Dieu.

A



Défi Michée  
STOP PAUVRETÉ 2015



# Et moi, que puis-je faire...

## Règles du jeu.

- a) jette le dé.
- b) avance ou recule selon les indications des cases rouges ou vertes. Exemple: -3, +4.

## Indications.

- 1) je vais à pied ou à vélo à l'école. +4
- 3) je jette mes habits trop petits. Retour à la case départ.
- 5) je bois l'eau du robinet. +2
- 6) je prends un bain tous les jours au lieu d'une douche. -4
- 8) je jette du pain sec aux canards, ce n'est pas bon pour leur santé. Saute un tour.
- 9) j'observe les oiseaux près de chez moi. +3
- 11) j'utilise les deux côtés de la feuille quand je dessine. +3
- 13) Je mange beaucoup de viande. -3
- 15) je suis d'accord de manger les restes. +2
- 20) j'ouvre la fenêtre toute la nuit en hiver, sans éteindre le radiateur. -4
- 21) je mets de l'argent de côté pour aider les plus pauvres. +3
- 26) je jette mes papiers de bonbon par terre. -3
- 28) je colle mes chewing-gums n'importe où. -3



# ... pour les démunis et la nature?



**Défi Michée**  
STOP PAUVRETÉ 2015



IMPRESSUM :  
ADAPTATION ET CO-ÉDITION :  
A Rocha France  
233, route de Coste Basse 13200 Arles,  
SEL et Défi Michée  
ÉDITION ORIGINALE :  
Interaction, Compassion, A Rocha Suisse  
Illustrations : Martine Bacher