



Rencontre 7 – 10/04/2026

« Osez la liberté »

Vision – Mission – Charte :

Les êtres humains sont construits pour la solidarité et l'entraide. Certaines circonstances rendent la coopération et la relation difficile, mais elles sont conjoncturelles et nous pouvons y remédier. En nous rencontrant, en partageant des moments de quiétude et en échangeant sur les défis de nos vies, nous pouvons cultiver l'harmonie dont nous avons besoin, dont le monde a besoin. C'est en travaillant à des événements qui portent la joie et le respect que nous contribuerons à une vie plus belle pour chacun et chacune. Ce message, loin d'être un message naïf, est une déclaration forte portée par une longue expérience et une profonde détermination. Nous nous donnons pour principe d'éviter la violence qui consiste à imposer sa volonté ou son opinion, nous nous efforçons de ne pas nous comparer entre nous, de nous considérer comme égales et égaux, à exprimer notre volonté sans l'imposer, à rester ouvert.es aux remises en question de nos jugements préconçus, parler en « je » « je pense, je ressens, je voudrais » plutôt qu'en « généralisation » « il faut, nous devrions... » ou en « tu » « tu es, tu devrais », nous voulons nous soutenir et nous donner mutuellement la légitimité d'agir.

Programme en 4 temps : 1 intersagesses, panorama avec de courtes interventions diversifiées

2 approfondissement en groupes

3 partage général (selon la méthode 1-2-4-toustes, le speed-échange ou les techniques du théâtre d'impro)

4 création de toasts en musique et dégustation

Prochaines rencontres :

15 mai

Se renforcer dans l'engagement

19 juin

Célébrer les acquis

MERCI ! A VOTRE DISPOSITION SUR LE SITE ! Inscriptions : <https://cocreer.net/2025/10/05/rencontres-de-cocreer/>

1 – Edouard Guzowski

"Il n'y a plus de rouge ? Je vais prendre du jaune." Picasso

2 - Antoine Guggenheim

« 17Jésus se mettait en route quand un homme accourut et, tombant à ses genoux, lui demanda : « Bon Maître, que dois-je faire pour avoir la vie éternelle en héritage ? »18Jésus lui dit : « Pourquoi dire que je suis bon ? Personne n'est bon, sinon Dieu seul.19Tu connais les commandements : Ne commets pas de meurtre, ne commets pas d'adultère, ne commets pas de vol, ne porte pas de faux témoignage, ne fais de tort à personne, honore ton père et ta mère. »20L'homme répondit : « Maître, tout cela, je l'ai observé depuis ma jeunesse. »21Jésus posa son regard sur lui, et il l'aima. Il lui dit : « Une seule chose te manque : va, vends ce que tu as et donne-le aux pauvres ; alors tu auras un trésor au ciel. Puis viens, suis-moi. »22Mais lui, à ces mots, devint sombre et s'en alla tout triste, car il avait de grands biens.23Alors Jésus regarda autour de lui et dit à ses disciples : « Comme il sera difficile à ceux qui possèdent des richesses d'entrer dans le royaume de Dieu ! »24Les disciples étaient stupéfaits de ces paroles. Jésus reprenant la parole leur dit : « Mes enfants, comme il est difficile d'entrer dans le royaume de Dieu !25Il est plus facile à un chameau de passer par le trou d'une aiguille qu'à un riche d'entrer dans le royaume de Dieu. »26De plus en plus déconcertés, les disciples se demandaient entre eux : « Mais alors, qui peut être sauvé ? »27Jésus les regarde et dit : « Pour les hommes, c'est impossible, mais pas pour Dieu ; car tout est possible à Dieu. » » Évangile selon saint Marc chapitre 10

3 – Megan Bensaïd


« Chaque génération doit, dans une relative opacité, découvrir sa mission, la remplir ou la trahir »


Frantz Fanon

4 – Floriane Chinsky

« « Les cieux et la terre et tout le reste étaient terminés. Et à la septième période, la force de vie termina toute l'œuvre entreprise. Et elle cessa, à la septième période, toute cette œuvre entreprise. Et la force qui guide rendit le septième temps source d'abondance, spécial et différent, car c'est à ce moment qu'elle avait cessé toute l'œuvre qu'elle avait entreprise pour la réaliser. » Vous êtes prêt.es les ami.es ? « A la vie ! »

 Tu es une abondance Eternel-le... qui crée le fruit de la vigne.

 Tu es une abondance Eternel-le, source de nos forces, qui guide le monde, qui nous as rendu.es particulier.es par tes commandements, qui nous as désiré.es et qui a fait reposer sur nous le Chabat par amour et par volonté, en souvenir de la création du monde, car c'est un point de repère pour tous les rassemblement sacrés, en souvenir de la sortie d'Egypte. Car tu nous as adopté.es, et tu nous as rendu.es particulier.es, parmi/avec tous les autres groupes. Et ton chabat si spécial, avec amour et volonté, tu l'as fait reposer sur nous.

 Tu es une abondance, Eternel-le, qui rend le Chabat spécial et différent. » Kidouch du vendredi soir

Jérémie 10 :2

כֹּה אָמַר יְהוָה אֱלֹהֵי דָוִד וְיִשְׂרָאֵל וְיִתְחַנְּנוּ מִלִּפְנֵי הַשָּׁמַיִם וּמֵאֲתוֹת הַשָּׁמַיִם אֲלֵי-תַחְתּוֹת כִּי-יַחְתּוּ הַגּוֹיִם מִהֶמָּה:

Voici ce que dit l'Éternel: "N'adoptez pas les pratiques des nations, ni ne tremblez devant les signes célestes parce que les nations tremblent devant eux. »

5 – Raphaël Setty

Dans mon métier d'acteur, au théâtre comme au cinéma, les contraintes sont légions : Il faut composer avec le texte, la lumière, le costume, les indications de mise en scène, l'humeur de ses partenaires et la sienne propre... et l'on n'a rien **choisi** de tout ça. Pourtant, souvent, c'est bien cet ensemble de contraintes qui fait jaillir une liberté, lorsque j'ai le sentiment d'avoir réussi à transcender, voir carrément transpercer ce que je me représentais comme un mur, pour avoir accès à une joie à la fois profonde et contagieuse. Comme si la contrainte permettait de canaliser l'énergie pour mieux la diriger. C'est ce que je vais tenter de partager avec les niggunim, à travers la contrainte de la mélodie, de la répétition. **Le niggun / les niggunim** sont pour moi des prières sans paroles, une liturgie sans mots. Ils reposent sur la répétition et la force du groupe. Pas besoin de lire ni parler une langue spécifique. Ces mélodies et cette tradition viennent du hassidisme. J'en ai choisi deux pour tenter d'éprouver **la liberté dans la contrainte**.

Chant 7 – Go down Moses/Armstrong Armstrong/Nougaro

1. When Israel was in Egypt's land, let my people go; oppressed so hard they could not stand, Impg

Go down, (go down) Moses, (Moses) way down in Egypt's land; tell old Pharaoh to let my people go!

2. "Thus saith the Lord," bold Moses said, LMPG "if not, I'll smite your first-born dead," LMPG

3. No more shall they in bondage toil, let them come out with Egypt's spoil,

4. We need not always weep and mourn, and wear those slavery chains forlorn,

5. Come, Moses, you will not get lost, stretch out your rod and come across,

6. As Israel stood by the water's side, at God's command it did divide,

7. When they had reached the other shore, they sang a song of triumph o'er,

8. O Moses, the cloud shall cleave the way, a fire by night, a shade by day,

9. Your foes shall not before you stand, and you'll possess fair Canaan's land,

10. This world's a wilderness of woe, O let us on to Canaan go,

11. O let us all from bondage flee, and let us all in Christ be free,

Armstrong, je ne suis pas noir, Je suis blanc de peau Quand on veut chanter l'espoir, Quel manque de pot
Oui, j'ai beau voir le ciel, l'oiseau, Rien, rien, rien ne luit là haut Les anges... zéro Je suis blanc de peau
Armstrong, tu te fends la poire On voit toutes tes dents Moi, je broie plutôt du noir, Du noir en dedans
Chante pour moi, Louis, oh ! oui Chante, chante, chante, ça tient chaud J'ai froid, oh ! moi Qui suis blanc de peau
Armstrong, la vie, quelle histoire ! C'est pas très marrant Qu'on l'écrive blanc sur noir Ou bien noir sur blanc,
On voit surtout du rouge, du rouge Sang, sang, sans trêve ni repos Qu'on soit, ma foi, Noir ou blanc de peau
Armstrong, un jour, tôt ou tard, On n'est que des os... Est ce que les tiens seront noirs ? Ce serait rigolo
Allez Louis, alléluia ! Au delà de nos oripeaux, Noir et Blanc Sont ressemblants Comme deux gouttes d'eau