

## **Route 6 : Handi92 - Cottolengo**

---

### **Thématique**

Cette route plonge dans la vie bouleversée de **Saint Joseph Cottolengo**, qui a transformé un drame en une réponse radicale de **charité**. À travers les lieux marqués par son **engagement**, elle invite à une **compassion inventive**, incarnée et joyeuse, pour ceux que la société oublie.

### **Déroulé**

#### **10h00 – Temps de réflexion au Jardin Royal**

*“Une tendresse qui répond à la détresse”*

« Ce matin, on prend le temps. Le temps de s’écouter, de se poser, de se laisser toucher. Comme Joseph Cottolengo, on va regarder la souffrance en face, et y répondre ensemble par un geste d’amour. »

#### **10h10 – Exercice de respiration avant d’entrer en temps de réflexion**

Disposition : ronde ouverte, fauteuils bien espacés, animateurs mêlés au groupe  
Matériel : enceinte avec musique douce (instrumentale), coussins pour les accompagnants si besoin.

#### **Mise en ambiance (2-3 min)**

Fond sonore doux (par ex. : guitare, piano, bruits d’oiseaux ou de nature)

#### **Mot d’accueil de l’animateur :**

« Bonjour à chacun... On est ensemble dans ce jardin, pour vivre un moment de paix, de lumière, de tendresse. Ce temps est pour toi. Tu peux juste respirer, écouter, laisser ton cœur s’ouvrir. »

#### **Exercice de respiration guidée (5 min)**

Se fait yeux ouverts ou fermés, chacun à son rythme, avec douceur.  
Le ton de voix doit être posé, chaleureux, jamais directif.

« On va respirer ensemble. Pas besoin de faire quoi que ce soit de spécial. Juste... être là. Pose ta main sur ton cœur... ou sur tes jambes si tu préfères. Inspire doucement...

par le nez...Garde un peu d'air...Souffle doucement par la bouche...Encore une fois...  
Inspire... et expire...Écoute le silence. Écoute les bruits du parc. Peut-être un oiseau.  
Peut-être le vent. Laisse ton corps se détendre. Tu es ici, et c'est très bien. Dieu est là,  
avec toi. »

### Transition douce vers le récit (1-2 min)

« Maintenant que notre corps est calme, on peut ouvrir notre cœur. Je vais vous raconter une histoire. Une histoire vraie. Celle d'un homme touché en plein cœur, et qui a tout changé pour aimer les plus oubliés... »

- **Présentation de Joseph Cottolengo et de son œuvre**

« Joseph-Benoît Cottolengo était un prêtre à Turin, il y a presque 200 ans. Un jour, il rencontre une femme enceinte, très pauvre, malade, qu'aucun hôpital ne veut accueillir... et cette femme meurt dans ses bras. Ce drame le bouleverse. Il se dit : "Je ne veux plus jamais laisser quelqu'un mourir sans amour." Alors il ouvre une petite maison pour les pauvres et les malades. Très vite, des bénévoles, des médecins, des sœurs viennent l'aider. Il l'appelle : La Petite Maison de la Divine Providence. Tout le monde y est accueilli, même les personnes rejetées ailleurs. On y vit de la Providence : sans demander d'argent, mais avec foi et générosité. »

 « Aujourd'hui encore, la Maison existe ! C'est là que vous dormez ! Des personnes malades, âgées, en situation de handicap, y vivent dans la paix, soignées et entourées. C'est un lieu de tendresse. »

- **Histoire fondatrice : La femme enceinte**

« Une nuit, alors qu'il est prêtre, Joseph est appelé pour aider une femme enceinte gravement malade. Elle est étrangère, très pauvre. On l'a refusée dans plusieurs hôpitaux, parce qu'elle n'avait pas d'argent. Joseph fait tout ce qu'il peut, mais c'est trop tard. Elle meurt dans ses bras, avec son bébé. Il pleure, il prie, et il comprend que Dieu l'appelle à faire quelque chose. C'est là que commence son aventure d'amour. Il décide de tout quitter pour ouvrir une maison où chaque personne abandonnée serait soignée, aimée, honorée. »

### 10h30 – Temps de ronde : “Ce que ça me fait dans le cœur”

Ressenti sur le texte lu

✓ Règle d'or : on ne commente pas, on accueille chaque parole comme un cadeau.

💡 Tous les moyens d'expression sont valides : parole, geste, dessin, regard, silence choisi

- Ronde d'expression libre : chacun, s'il le souhaite, peut exprimer un ressenti, un mot, un geste, un dessin :

- Un mot qui me touche dans l'histoire entendue
- Un sentiment que j'ai aujourd'hui (joie, fatigue, compassion, vide...)
- Un geste que je voudrais faire pour quelqu'un

### Questions de réflexion

🎵 *Accompagner d'un fond musical doux si souhaité*

- As-tu déjà vu quelqu'un rejeté, laissé de côté ? Qu'as-tu ressenti ?
- Qui, dans ta vie, a été un "Cottolengo" pour toi ? Qui t'a aidé avec tendresse ?
- Aujourd'hui, à qui pourrais-tu offrir un petit geste de compassion ?

### Prière Partagée

Seigneur,

Nous te bénissons pour ce temps offert,  
pour ce matin paisible sous le ciel de Turin,  
pour la douceur du parc, la beauté simple des arbres,  
et la présence de chacun, unique et précieuse.

Merci pour Joseph Cottolengo,  
qui nous apprend à aimer les plus petits avec grandeur,  
à servir sans compter,  
et à accueillir la fragilité comme un trésor.

Merci pour les sourires partagés, les silences respectés,  
les paroles échangées, les gestes fraternels.  
Merci pour la joie parfois timide, mais bien réelle,  
qui a traversé nos cœurs en ce jour.

Seigneur,  
garde en nous la mémoire de ce moment,  
comme une semence d'espérance,  
un souffle de paix,  
un rappel que nous sommes, ensemble,  
ton Corps vivant, même quand il semble fragile.

Apprends-nous à continuer la mission,  
là où nous sommes,  
avec audace, avec tendresse,  
et avec la confiance simple de Cottolengo :  
“Dieu y pourvoira.”

Amen.

### 11h05 – Pause boisson et détente (15-20 min)

- Distribution d'eau fraîche, fruits ou biscuits

### 11h30 - Jeu-débat oral et gestuel : “Comme Cottolengo, et toi ?”

*Parc, pendant la collation (assis en cercle ou demi-cercle)*

#### Introduction douce au jeu :

« Pendant qu'on prend un petit goûter, je vous propose un petit jeu. On va imaginer des situations vécues par Joseph Cottolengo... et se demander ce que lui, et nous, on aurait fait. Pas besoin de répondre par des phrases compliquées. On peut dire un mot, faire un geste... ou juste écouter, c'est très bien aussi. »

#### Règle d'or

L'animateur raconte une situation, et propose des manières de réagir : « Si tu penses que Cottolengo aurait agi, fais un sourire ou hausse les épaules » « Si tu n'es pas sûr, fais non de la tête » Ou bien : « Tu peux juste dire oui / non / j'aurais eu peur / j'aurais voulu aider »

#### Les situations adaptées oralement

##### Situation 1 :

« Un jour, une femme enceinte très pauvre est rejetée de tous les hôpitaux. Elle meurt devant les portes. Joseph entend ça. Il est bouleversé. Il se dit : “Plus jamais ça.” Et il décide d'agir. Est-ce que toi aussi, tu aurais eu envie de faire quelque chose ? »

 Réponses possibles : mot simple : oui, non, peur, tristesse geste : main sur le cœur, regard, silence

##### Situation 2 :

Cottolengo ouvre une maison pour ceux dont personne ne veut : des gens malades, pauvres, handicapés. Il dit : "Personne ne doit mourir sans amour."

👉 "Et toi, est-ce que tu trouves ça beau ? Dur ? Possible ? »

### 👁️ Situation 3 :

*Situation en accord avec la société actuelle*

« Un influenceur visite le Cottolengo et fait un selfie avec chaque malade en disant : "J'ai trop de compassion 🙄🙏 #humilité #tropfort" Joseph le regarde et dit : "Aimer, c'est sans filtre." Et toi, tu dis quoi ? »

👉 Est-ce qu'on peut montrer qu'on aide sans se mettre en avant ?

### 🍕 Situation 4 :

Joseph a un groupe de 20 personnes à nourrir... Et il n'a qu'une pizza Margarita. Il dit : "On la coupera en part égales... de la taille d'un timbre-poste !

👉 Si t'étais là, tu :

- a) Pries pour un miracle ?
- b) Appelles Uber Eats ?
- c) Lances un jeûne collectif joyeux ?

### 💡 Fin du jeu : mot de sagesse partagé

« Merci à chacun. Vous avez tous une manière de faire comme Cottolengo : avec un mot, un regard, un geste. C'est ça, la tendresse.

## 🕒 13h00 – Pause pique-nique au Cottolengo

Prévoir un lieu calme et ombragé

Temps libre et détente.

Temps de partage avec le groupe Handi92.

## 🎨 14h20 – Activité d'expression : "Danser la tendresse" dans un espace vert du lieu (Activité avec le groupe Handi92)

## Principe de l'activité :

Vivre un moment de **partage et d'expression accessible à tous**, à travers une **chorégraphie inclusive et symbolique**, inspirée de la vie et du message de la *Piccola Casa della Divina Provvidenza*

## Durée : 1h

 **Lieu** : Jardin Madre Teresa di Calcutta (ou autre espace calme et plat à proximité du Valdocco)

 **Participants** : tout public, **avec ou sans handicap**, y compris les personnes non-verbales ou très réservées.

## 1. Temps d'ouverture – Cercle des gestes (10 min)

- Formez un cercle.
- Chacun se présente en faisant **un petit geste symbolique et accessible** : saluer, poser une main sur le cœur, dessiner un sourire dans l'air...

## 2. Création de la chorégraphie (30 min)

- Proposez ensemble **5 à 6 gestes simples**, chacun accompagné d'une signification.
- Voici une base adaptable :

Geste	Signification
Ouvrir les bras	Accueillir l'autre
Poser la main sur le cœur	Écouter avec tendresse
Tendre les mains vers l'avant	Offrir ce que je suis
Tourner sur soi-même	S'ouvrir au monde
Lever les mains vers le ciel	Demander force et lumière
Poser les mains sur les genoux	Rester présent ici et maintenant

- Encouragez **chacun à proposer un geste**. Même les gestes discrets sont valides.

## 3. Répétition et mise en commun (10 min)

- Répétez la chorégraphie une ou deux fois tous ensemble, dans un cercle ou en ligne.

- Option : une **musique douce instrumentale** peut accompagner le moment (prévoir enceinte portable et playlist calme).
- Possibilité d'**interpréter la chorégraphie en silence**, pour favoriser la contemplation.

### **Variante mémoire ou souvenir :**

- **Photo finale** en posture de tendresse.
- Ou "**Geste préféré**" : chacun trace ou dessine son geste sur un grand papier commun (possibilité de l'utiliser lors de la veillée ou pour l'exposition finale).

### **Règles d'or de l'animation**

- Toujours proposer, jamais imposer.
- Laisser le silence respirer.
- Valider tous les gestes, même les plus petits.
- Rester attentif au groupe, adapter selon les réactions.

### **16h00 – Gouter dans la cour de votre hébergement**

**Puis déplacement possible "à pied" vers le SERMIG**

### **17h00 – Visite de l'Arsenal de la Paix - SERMIG (1h)**

- Introduction du lieu
- Présentation de l'action médicale du SERMIG
- Visite de la chapelle
- Prière pour les malades du monde entier
- Dépôt d'intentions personnelles

### **Soirée au Valdocco**

**18h00 – 18h30 : Trajet à pied vers Valdocco**

**19h00 : Messe diocésaine au Valdocco**

**20h30 : Dîner festif et veillée**

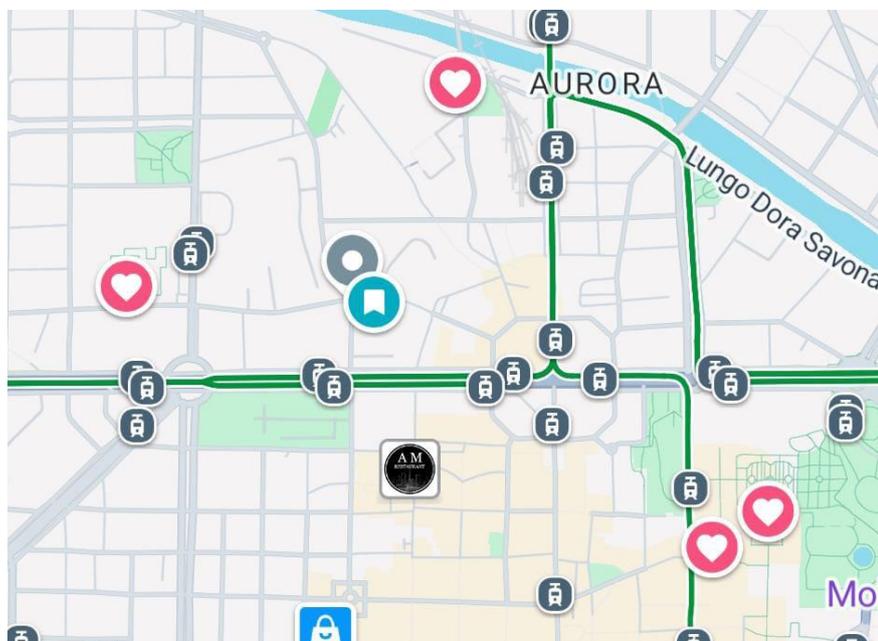
## **Logistique**

### **Accessibilité & déplacements**

- Prévoir **accompagnement spécifique** pour les personnes à mobilité réduite (chaise, bras aidants, véhicule si besoin).
- Privilégier les **chemins plats et ombragés**, éviter les pavés trop irréguliers.
- Temps de marche réduit : **max. 2 à 3 km sur la journée.**

## Accessibilité & déplacements

- Prévoir **accompagnement spécifique** pour les personnes à mobilité réduite (chaise, bras aidants, le car si besoin).
- Privilégier les **chemins plats et ombragés**, éviter les pavés trop irréguliers.



## Matériel à prévoir

- Carnet du pèlerin / bloc note
- Enceinte pour la musique
- Boîte de premiers soins
- Pique-nique, eau en quantité, protections solaires
- serviette ou nappe pour s'asseoir