

Le Bol de Riz

***Bol de riz** : un repas sobre et épuré, payé le même prix que la cantine par les parents et dont le bénéfice est reversé à une association caritative. Souvent le bol de riz est proposé le vendredi saint, jour qui coïncide cette année avec le dernier jour avant les vacances scolaires*

Le Bol de Riz est une démarche qui peut s'adresser à tous, croyants et non-croyants. Au-delà de sa dimension caritative, c'est avant tout une expérience pédagogique et humaine qui invite chacun à **se décentrer de soi**, à **redécouvrir la joie de la simplicité** et à **faire l'expérience qu'on peut être heureux avec moins**.

Ce document propose des éléments d'argumentaire à deux niveaux : d'abord un socle commun universel qui concerne tout le monde, puis un approfondissement spirituel pour ceux pour qui cette démarche est vécue dans la foi chrétienne.

1. LE SOCLE COMMUN : UNE DÉMARCHE UNIVERSELLE

Une expérience pédagogique de décentrement

Le Bol de Riz peut être d'abord une démarche éducative qui permet aux jeunes (et aux adultes) d'apprendre à :

- Se décentrer de soi : sortir de sa bulle quotidienne et de ses habitudes pour penser aux autres
- Comprendre que tout le monde n'a pas les mêmes conditions de vie
- Prendre conscience de la valeur des choses : redécouvrir ce qu'est vraiment le besoin essentiel par opposition au superflu

La sobriété heureuse : vivre mieux avec moins

Le concept central peut être celui de la **sobriété heureuse** : l'idée qu'on peut être plus heureux en se débarrassant du superflu.

- « Moins de biens, plus de liens » : la formule rappelle que le bonheur vient davantage des relations humaines que de l'accumulation matérielle
- La frugalité libératrice : se libérer de la tyrannie du toujours plus, du toujours nouveau
- Redécouvrir d'autres sources de plaisir : la contemplation, la lenteur, la qualité plutôt que la quantité

L'expérience concrète : « J'expérimente un repas plus sobre en pensant aux autres »

Le Bol de Riz permet de faire une **expérience directe** :

- Je découvre que je peux « survivre » avec un repas frugal
- Je réalise que je ne « meurs » pas de faim en mangeant simplement
- Je constate que mon corps n'a pas besoin d'autant que ce que je croyais
- Cette expérience me rend plus fort : je découvre ma capacité d'adaptation et de résilience

Se priver un peu pour partager

La dimension solidaire n'est pas une culpabilisation mais une **vertu du partage** :

- Vivre avec un peu moins pour que d'autres puissent vivre mieux
- Découvrir la joie du don : donner procure du bonheur
- Exercer ma responsabilité : je peux, à mon échelle, contribuer au bien commun
- Comprendre que la solidarité n'est pas un sacrifice mais un enrichissement mutuel



MESSAGE CLÉ POUR TOUS

Le Bol de Riz n'est pas une punition ni une culpabilisation. C'est une invitation joyeuse à découvrir qu'on peut vivre heureux autrement, qu'on peut trouver du bonheur dans la simplicité, et que partager ce qu'on a avec d'autres nous apporte du bonheur et nous rend plus humains.

2. QUEL EST LE SENS POUR LES CHRÉTIENS ? LE LIEN AVEC LE CARÊME

Les trois piliers du Carême : prière, jeûne, aumône

La tradition chrétienne parle de trois démarches complémentaires pendant le Carême :

- **La PRIÈRE** : se tourner vers Dieu, lui parler, l'écouter
- **Le JEÛNE** : se libérer du superflu pour créer un espace intérieur
- **L'AUMÔNE** : partager concrètement avec ceux qui sont dans le besoin

Le Bol de Riz peut intégrer ces trois dimensions :

- **JEÛNE** : le repas frugal
- **PRIÈRE** : un temps de prière ou de silence peut être proposé spécifiquement cette journée-là pour les chrétiens
- **AUMÔNE** : l'argent économisé est partagé avec ceux qui en ont besoin

Citation du pape Léon XIV, dans son message de carême 2026¹

« Si le Carême est un temps d'écoute, le *jeûne* constitue une pratique concrète qui dispose à l'accueil de la Parole de Dieu. L'abstinence de nourriture est, en effet, un exercice ascétique très ancien et irremplaçable dans le chemin de conversion. Précisément parce qu'il implique le corps, il rend plus évident ce dont nous avons "faim" et ce que nous considérons comme essentiel à notre subsistance. Il sert donc à discerner et à ordonner les "appétits", à maintenir vigilantes la faim et la soif de justice en les soustrayant à la résignation, en les éduquant pour qu'ils deviennent prière et responsabilité envers le prochain. »

3. CONSEILS PRATIQUES POUR PRÉSENTER LE BOL DE RIZ

Ce qu'il faut éviter

- La culpabilisation : « Vous avez de la chance, pensez à ceux qui n'ont rien »
- Le misérabilisme : insister lourdement sur la misère dans le monde
- Réduire le Bol de Riz à une simple collecte de fonds
- Oublier la dimension spirituelle du jeûne (pour les chrétiens)

Ce qu'il faut privilégier

- La JOIE : insister sur l'aspect positif et libérateur de la sobriété
- L'EXPÉRIENCE : permettre aux jeunes de faire eux-mêmes l'expérience
- La DÉCOUVERTE : c'est une invitation à découvrir quelque chose de nouveau
- Le RESPECT : chacun reste libre, il n'y a pas de pression
- L'ÉQUILIBRE : articuler clairement le socle commun et l'approfondissement spirituel

Proposition d'animation pédagogique

Avant le Bol de Riz :

- Expliquer pourquoi ce jour-là : le Vendredi Saint. Le Vendredi Saint est le jour où les chrétiens commémorent la mort de Christ sur la croix. Pour l'Église catholique, il n'y a que deux jours de jeûne obligatoires dans l'année : le mercredi des cendres (1^{er} jour de Carême) et le Vendredi saint.
- Réfléchir ensemble : qu'est-ce qui nous rend vraiment heureux ?
- Présenter le concept de sobriété heureuse
- Animation autour de la solidarité internationale, ou du commerce équitable, ou des inégalités dans le monde (Ex : CCFD) ou encore d'un projet de solidarité spécifique à l'établissement...

¹ <https://www.vatican.va/content/leo-xiv/fr/messages/lent/documents/20260205-messaggio-quaresima.html>

Le Vendredi Saint, jour du Bol de Riz :

- Créer un moment convivial, pas triste
- Proposer un temps de silence ou de réflexion (adapté à l'âge)
- Pour les chrétiens : possibilité d'un temps de prière ou de méditation

Après le Bol de Riz :

- Partager les ressentis : comment vous êtes-vous sentis ?
- Qu'avez-vous découvert sur vous-mêmes ?
- Expliquer concrètement où ira l'argent collecté et pourquoi

CONCLUSION

L'essentiel est de permettre à chacun de faire sa propre expérience, dans le respect de ses convictions, et de découvrir par lui-même qu'on peut vivre heureux avec moins, que la sobriété est source de joie, et que partager avec d'autres nous rend heureux et plus humains.

C'est cette découverte joyeuse, et non la culpabilisation, qui donnera envie aux jeunes de renouveler l'expérience et de l'intégrer durablement dans leur vie.

C'est quoi le Bol de Riz ? 🤔

Un repas simple (bol de riz + fruit) pour faire l'expérience qu'on peut **vivre heureux avec moins**, se décentrer de soi, penser aux autres, et **partager** l'argent économisé avec ceux qui en ont besoin.



Sobriété

Découvrir la joie de la simplicité



Partage

L'argent économisé aide ceux qui en ont besoin



Joie

On peut être heureux avec moins !

🌍 Pour Tous : Une Expérience Humaine



Se décentrer de soi

Sortir de ma bulle pour penser aux autres



La sobriété heureuse

"Moins de biens, plus de liens" : se libérer du superflu



J'expérimente

Je découvre que je peux être heureux avec un repas sobre



Le partage joyeux

Donner procure du bonheur !

✝ Pour les Chrétiens : Le Sens du Carême



Les 3 piliers du Carême

Prière • Jeûne • Aumône



Une conversion intérieure

Se libérer du superflu pour créer un espace où Dieu peut me parler



La faim de Dieu

"L'homme ne vit pas seulement de pain" : j'ai faim de quelque chose de plus grand



Le Vendredi Saint

Je m'unis au Christ qui a tout donné par amour