

90 ans, 10 conseils, 1 vidéo / Par Jean Vanier

À l'occasion de ses 90 ans, le 10 septembre 2018, Jean Vanier adresse une vidéo aux hommes d'aujourd'hui. Il leur confie ses 10 règles pour la vie. Fruits de son expérience auprès des personnes de L'Arche ayant un handicap mental, de ses rencontres de personnalités très diverses, de ses voyages aux 4 coins du monde, ces 10 conseils concrets invitent à « devenir plus humain ».

LES 10 CONSEILS DE JEAN VANIER

Simple, concrètes, ces **10 recommandations** sont données avec bienveillance, comme un ami parle à un ami.

S'appuyant sur la **réalité** - "les hommes sont forts en idées" mais peuvent "avoir de la difficulté avec la réalité, parce que la réalité est difficile"-, la **relation** - "prendre le temps de demander comment vas-tu ?" ou encore **l'écoute** - "écouter son désir profond et le suivre", ces préconisations veulent **faire grandir en humanité**.

1. Accepte la réalité de ton corps
2. Parle de tes émotions et difficultés
3. N'aies pas peur de ne pas réussir
4. Dans une relation, prends le temps de demander "Comment vas-tu ?"
5. Arrête de regarder ton téléphone. Sois présent !
6. Demande aux gens "Quelle est ton histoire ?"
7. Sois conscient de ta propre histoire
8. Arrête les préjugés : rencontre les gens
9. Ecoute ton désir profond et suis-le
10. Souviens-toi que tu vas mourir un jour

JEAN VANIER, 90 ANS D'EXPÉRIENCE

Né au Canada en 1928, Jean Vanier intègre la Royal Navy dès ses 13 ans et poursuit une belle carrière militaire jusqu'à ce qu'une soif spirituelle le pousse à démissionner. Après plusieurs années de **réflexion sur le sens de sa vie**, et de formation théologique et spirituelle, il rencontre des **personnes ayant un handicap mental**. Touché par leur détresse, il choisit d'acheter une petite maison dans l'Oise et de s'y installer avec Raphaël Simi et Philippe Seux, tous deux porteurs d'un handicap mental. C'est le **premier foyer de L'Arche**.

>>> En savoir plus sur Jean Vanier : www.jean-vanier.org/fr

L'ARCHE, DES LIEUX DE VIE PARTAGÉE AVEC DES PERSONNES AYANT UN HANDICAP MENTAL

L'**originalité** des communautés de L'Arche c'est d'être à la fois **des lieux d'insertion sociale** des personnes handicapées dans un cadre de vie qui valorise leurs talents, **des lieux de mixité culturelle et sociale** en raison de la diversité des statuts (salariés, volontaires, bénévoles) et des nationalités des co-habitants, **des lieux de vie intergénérationnels, des lieux de formation** à la vie collective et à la citoyenneté pour les jeunes, **des lieux insérés dans le tissu local** grâce à la mobilisation d'un large réseau d'amis et de bénévoles.

Fondée par Jean Vanier en 1964, L'Arche est présente aujourd'hui dans 37 pays sur les 5 continents, avec 152 communautés. En France, 35 communautés accueillent plus de 1800 personnes avec un handicap mental.