

Médit'Ados



Guide d'animation

2

Initiation à la méditation chrétienne pour adolescentes et adolescents

Ce guide se divise en trois parties : **Partie I - Préparation à vivre l'expérience de la méditation**

Partie II - Expérience de la méditation chrétienne

Partie III - Invitation à revivre cette expérience individuellement ou en groupe

Objectif : Initier des adolescentes et des adolescents à la méditation chrétienne.

Durée : 80 minutes

Pré-requis : L'animatrice ou l'animateur devrait lire tout le matériel de la trousse avant d'entreprendre l'activité de méditation chrétienne avec le groupe.

PARTIE I : Préparation

Médit'Ados - Guide d'animation

Étape

Commentaires

Intervention de l'animatrice/animateur

Introduction

La méditation : c'est se rendre présent à Dieu en nous, c'est une rencontre spéciale avec Dieu qui nous habite.

La méditation, comme les autres formes de prière, est d'abord et avant tout une rencontre avec une personne que l'on nomme Dieu. Qui est-il ce Dieu que nous voulons rencontrer dans la prière ? La Bible nous en donne plusieurs images pour mieux nous aider à le connaître. Aujourd'hui, nous répondrons à la même question que Jésus a posée à ses apôtres : « Pour vous, qui suis-je ? ». Selon notre éducation religieuse et notre cheminement spirituel, nous n'avons pas tous la même image de Dieu. Quelle est donc notre image de Dieu ? C'est l'exercice que nous allons faire maintenant.

Remettre aux participants une copie de la FICHE 1 « Pour toi, qui suis-je ? »

Image de Dieu

Lire et commenter au besoin le contenu de **la FICHE 1 « Pour toi, qui suis-je ? »**.

Donner le temps aux participants de lire le texte.

Donner le temps aux participants de réfléchir et de choisir le nom qui convient au Dieu auquel ils croient.

Inviter les jeunes à identifier quelle image ils se font de Dieu. Les jeunes choisissent le nom qui convient au Dieu auquel ils croient.

Étape**Commentaires****Intervention de l'animatrice/animateur****La roche**

Inviter les jeunes à prendre une roche dans le panier sur la table et y écrire avec un crayon- feutre le nom de Dieu qu'ils ont choisi.

Ils apporteront avec eux leur roche lorsqu'ils vivront l'expérience de la méditation. Ils conserveront cette roche qui sera un rappel de la présence de Dieu dans leur vie.

**Créer le calme en nous**

La méditation exige de créer le calme en nous et ceci ne se fait pas automatiquement. Nous préparerons notre corps en adoptant une posture particulière et en faisant des exercices simples de relaxation. Ensuite, nous préparerons notre mental à une démarche spécifique pour faire l'apprentissage du silence

- 1) Préparation de notre corps : par des exercices simples de relaxation et positions spécifiques du corps pendant la méditation.
- 2) Préparation de notre mental : prendre conscience des obstacles et l'importance du mantra.

Étape**Commentaires****Intervention de l'animatrice/animateur****Préparer son corps****Exercices simples de relaxation en silence**

Nous sommes souvent stressés physiquement; il est important de détendre notre corps.

Quelques exercices, avec concentration sur chacun des mouvements proposés, viendront mettre notre corps dans un état de relaxation nécessaire à la méditation.

Il est préférable de faire ces exercices en position debout, en silence, en se concentrant sur chaque mouvement du corps.

IMPORTANT : DANS LE SILENCE - CONCENTRER NOTRE ATTENTION - SUR LES MOUVEMENTS

Relaxation**Inviter les jeunes à faire les exercices suivants :**

- Balancer très lentement la tête de droite à gauche, par en arrière et par en avant, hausser les épaules très lentement puis les relâcher lentement. Répéter cet exercice trois fois.
- Mettre les bras le long du corps et faire bouger mollement ses mains.
- Lever un pied et le bouger mollement; faire la même chose avec l'autre pied.
- Pratiquer sa respiration : inspirer en tenant trois secondes et expirer très lentement et profondément.
- Répéter la respiration trois fois.

Étape

Commentaires

Intervention de l'animatrice/animateur

Postures

Un corps calme incite le mental à être calme. Il faut immobiliser notre corps. Il y a trois positions de base pour la méditation.

Présenter les FICHES 2, 3 et 4 « Postures » Proposer aux jeunes une des deux positions suivantes, selon l'endroit où se vivra l'expérience de la méditation :

**FICHE 2 - En position assise sur une chaise**

- Trouver une posture où vous serez bien assis.
- S'assurer que le dos est bien droit, sans rigidité pour faciliter la respiration.
- Placer les pieds bien stabilisés par terre.
- Déposer les mains sur les cuisses.
- S'assurer que notre corps physique est dans une position confortable.
- Fermer les yeux.

**FICHE 3 - En position assise par terre, sur un coussin, les jambes croisées**

- S'asseoir sur un coussin, par terre, les jambes croisées « en indien ».
- S'assurer que le dos est bien droit, sans rigidité pour faciliter la respiration.
- Déposer les mains sur les cuisses près des genoux, tourner les mains vers le haut et joindre le pouce et l'index pour faire un cercle.
- S'assurer que notre corps physique est dans une position confortable.
- Fermer les yeux.

**FICHE 4 - En position assise sur un petit banc de méditation**

- Se mettre à genoux et placer le petit banc au-dessus de ses jambes et incliner son corps pour s'asseoir sur le banc.
- Déposer ses mains sur ses cuisses. S'assurer que le dos est bien droit, sans rigidité, pour faciliter la respiration.
- S'assurer que notre corps est dans une position confortable
- Fermer les yeux.

Illustrations : Roland Benoît

Démarche mentale



Démarche mentale

Le mot mental fait référence ici à nos facultés intellectuelles. Le rôle du mental est de produire des pensées.

Ainsi, le soir, il est difficile de s'endormir parce que notre mental ne cesse pas de fonctionner. Je n'arrête pas de penser... à ce que j'ai fait hier qui n'était pas bien... aux devoirs qui ne sont pas terminés parce que j'ai passé la soirée au téléphone et devant l'ordinateur... à une amie ou à un ami que j'ai négligé... à la personne qui m'a dit un mot blessant... au test de demain que je n'ai pas bien préparé... au projet que je dois remettre bientôt... et ça continue... et ça n'arrête pas.

De plus, à un moment ou l'autre, nous avons fait l'expérience de s'échapper du moment présent. Tout à coup quelqu'un me dit : « Tu es dans la lune ! » et tu réalises que tu étais ailleurs dans tes pensées...

Dans des moments comme ceux-là, nous devons faire un effort pour lâcher prise, revenir au moment présent... et accomplir notre travail. Le mental a une force incroyable sur nous et il faut apprendre à nous concentrer pour vivre à fond le moment présent.

a) Concentration

Concentration

Nous ne pouvons pas nous attendre tout à coup à ce que le mental s'arrête subitement de fonctionner parce que c'est le temps pour nous de vivre une démarche particulière. Il faut fournir à notre mental quelque chose pour l'occuper et centrer notre attention sur ce qu'on veut vivre. Pour faire l'expérience de la méditation, nous allons utiliser un mot et **nous concentrer sur ce mot** pour faire le vide et atteindre cette présence de Dieu en nous.

b) Mantra

Présenter la FICHE 5 - MARANATHA aux participants.

Mantra ou mot sacré

Quel est ce mot ? Pour une démarche spirituelle, nous parlerons de mantra ou de mot sacré. La tradition chrétienne possède plusieurs mots sacrés comme : Viens, Esprit Saint, Jésus, Lumière du monde, etc. Nous pouvons aussi nous en créer un.

Celui qui est le plus utilisé pour la méditation chrétienne dans le monde, c'est « MARANATHA », mot araméen (langue que Jésus parlait) qui veut dire Viens, Seigneur Jésus.

Utilisation du mantra

Le rôle du mantra, c'est de nous aider à nourrir notre mental et à réussir à faire silence à l'intérieur de nous. Comment utiliser le mantra « Maranatha » ? C'est le mot que nous répéterons tout au long de notre méditation. C'est le mot sur lequel nous nous concentrerons et qui accompagnera notre respiration.

Exemple :

- En respirant, certains prononceront MA - RA durant l'inspiration et NA - THA durant l'expiration.
- D'autres diront **MA-RA-NA-THA** durant l'inspiration et rien durant l'expiration.
- Nous pouvons aussi seulement répéter l'expression lentement et la sagesse du corps régularisera le rythme de notre respiration de façon naturelle.

La répétition fidèle du mantra ou du mot sacré prend toute son importance dans l'attention et l'intention que nous voulons bien y mettre. Le mantra permet de centrer notre attention sur la rencontre de la présence de Dieu en nous.

importance du mantra

Étape

Commentaires

Intervention de l'animatrice/animateur

**Silence
concentration**

Mots-clés : silence et concentration.
Prévoir une musique d'ambiance très douce dans le local de méditation.
Déposer une copie des textes de réflexion devant chaque chaise ou coussin.
Demander aux participants d'apporter leur roche.

concentration

Détente

Avant d'entrer dans le local effectuer en silence 1 ou 2 exercices de relaxation appris lors de la préparation.

**Entrer dans le local
(le silence est très important)**

Inviter les jeunes à prendre place

- garder le silence et une attitude de prière
- prendre place sur une chaise ou un coussin dans le local
- déposer leur roche par terre en avant d'eux

Ambiance

Musique d'ambiance pendant que les participants se placent.
Quand les participants sont placés et la roche placée devant eux...

Arrêter la musique d'ambiance.

Étape**Commentaires****Intervention de l'animatrice/animateur****Rappel**

Parler d'une voix basse et calme
rappeler les étapes de l'expérience
de la méditation.

- Garde le dos bien droit, place tes mains et les pieds dans une position de relaxation.
- Ferme les yeux.
- Laisse-toi aller, lâche prise, respire lentement et profondément (3 fois).
- Commence à répéter le mot : MA - RA - NA - THA. Dis ton mantra tranquillement, doucement.
- Continue ainsi pendant dix minutes.

Méditation

Durée : 10 minutes

Avoir une musique douce pour termine le 10 minutes ou autres moyens doux pour indiquer la fin de l'expérience.

Silence

**Lecture
silencieuse**

**FICHE 8 - « C'est chez toi...que tu me trouveras! »
Remettre une copie à chaque participant.**

Distribuer le texte **de la FICHE 8** à chaque participant.
Inviter les participants, toujours en silence, à lire le texte proposé : fiche 8

**FICHE 9 - Chant : Je suivrai mon Seigneur
Remettre une copie à chaque participant**

Terminer cette partie avec le chant : Je suivrai mon Seigneur de EXO
Distribuer le texte **de la FICHE 9** à chaque participant.

Étape

Commentaires

Intervention de l'animatrice/animateur

Retour sur l'expérience

Rassurer les participants, si nécessaire:

- c'est une initiation à la méditation... une première fois.
- tenir compte des difficultés, des obstacles, des sentiments, etc.

Partage

Inviter les jeunes qui le veulent à dire ce qu'ils pensent de l'expérience.

Voici quelques réflexions de participants lors de l'expérience de la méditation dans les écoles secondaires catholiques de l'Ontario.

La méditation m'a fait prendre conscience que Dieu est en moi. Je le cherche toujours à l'extérieure de moi...

Martin

C'est une prière qui me rapproche de Dieu... mais j'ai des difficultés à entrer dans un vrai silence... Il faut dire que c'est ma première fois que je vis ça...

Jean-René

La méditation me donne le goût de connaître plus Jésus!

Jessica

PARTAGE

Pour une fois dans ma prière, j'ai senti Dieu proche de moi...

Lysanne

J'ai trouvé ça difficile d'entrer vraiment dans le silence... parce que je suis habitué au bruit...

Pierre-Yves

Étape

Commentaires

Intervention de l'animatrice/animateur

Invitation à poursuivre

Remettre à chaque participant



Le CARNET Médit'Ados

Invitation à refaire l'expérience individuellement ou en groupe.

Inviter les jeunes à revivre cette expérience le matin ou le soir dans leur chambre ou dans un endroit tranquille à la maison.

Démarche en groupe : (8 à 10 personnes maximum)

- Donner son nom : c'est un engagement.
- Se choisir un responsable de groupe
- Obtenir la permission de se réunir et d'occuper le local choisi
- Décider du lieu de la rencontre (cela peut se faire au même endroit ou ailleurs).
- Déterminer quand se rencontrer : une fois par semaine...

Ce CARNET est un rappel de l'expérience vécue et peut aider les participants à poursuivre cette expérience en intégrant la méditation chrétienne à leur recherche de Dieu dans une démarche spirituelle personnelle ou en groupe.

La méditation doit être au coeur de toute spiritualité chrétienne!